

**EDITORIAL**

# Plan de Trump para Gaza

PÁGINA 4

## Pieles de colores

“más de un centenar de naturalezas femeninas longevas”

PÁGINAS 2 Y 3



## Lo anodino y el miedo

«lo inquietante es vivir en medio de la hecatombe como si no pasara nada»

CONTRAPORTADA

### El fachapobre

“el producto mejor acabado”



PÁGINA 11

### Escuchar



PÁGINA 29

### Camino del abismo

“sigo pensando que la sociedad tiene resortes”



PÁGINA 35

# Pieles de colores



Colaboradora de La Comarca Noroeste de Jaén

**Carmen María Fdez-kofbler Casas-Neff**

Escritora

Articulista de Opinión - La Huella De Eva

**E**l sistema inmunológico longevo depende de la genética del humano que es beneficiado de esos cromosomas, de esos telómeros y demás tecnicismos que los ciclos celulares le han sido transmitidos en herencia y que son el destino elegido en nuestro nacimiento? Si es así, poder elegir es importantísimo.

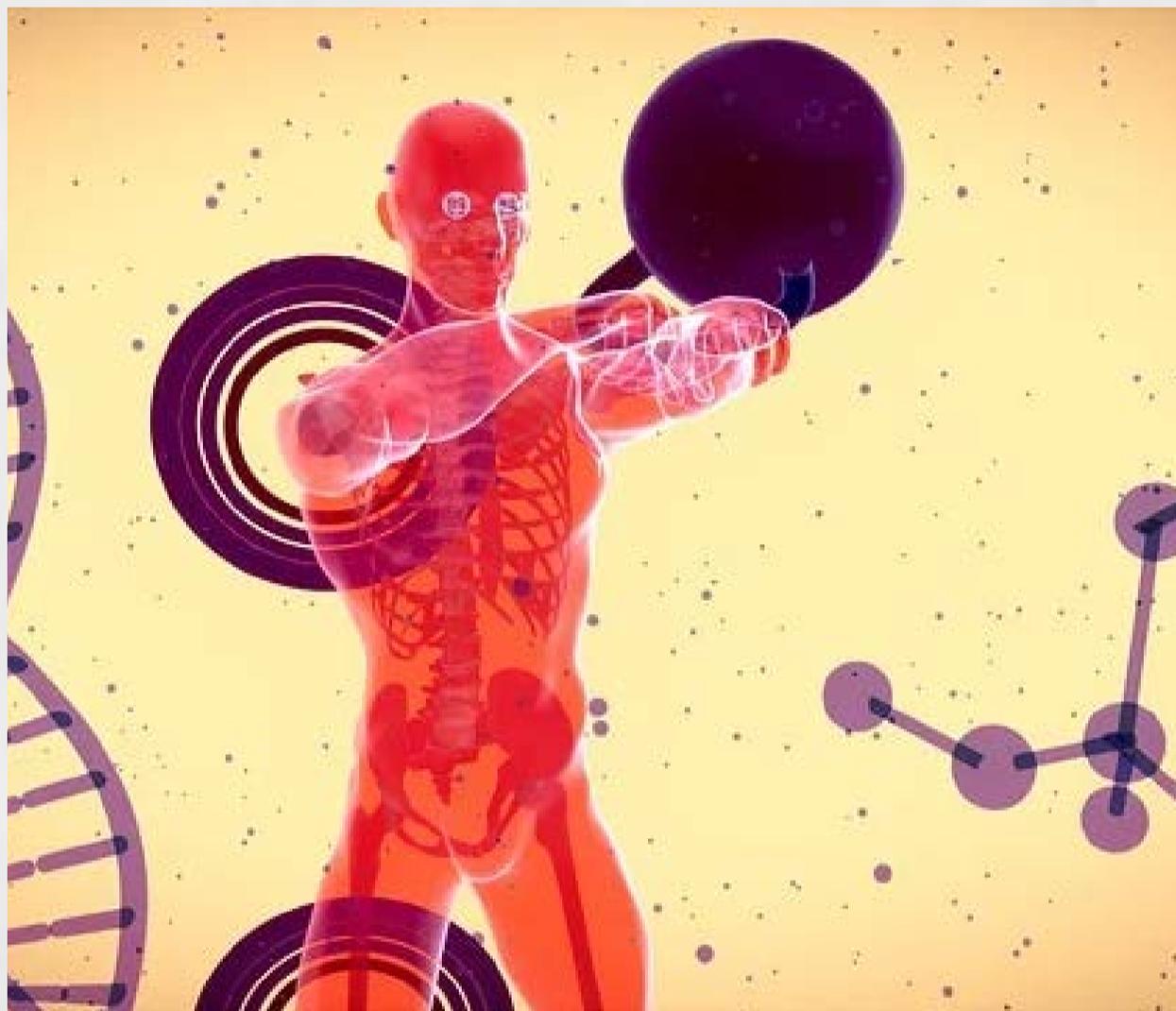
Tres yogures al día formando parte de la dieta de la señora María Branyas

“

más de un centenar de naturalezas femeninas longevas

Morera, fueron la realidad diaria de una señora que ha fallecido en el pasado año 2024, como centenaria de 117 años con una microbiota inaudita para su edad. Sus yogures favoritos eran de la marca La Fageda, empresa que trabaja con la sensibilidad y las capacidades de 168 personas que sufren alguna discapacidad psíquica o algún trastorno mental severo. Un ejemplo a seguir.

El tabaco que fumaba a diario una señora francesa, Jeanne Calment, no fue lo que la mató el 4 de agosto de 1997, habiendo cumplido de largo la centena de cumpleaños. A sus 117 años fumaba a diario 6 cigarrillos, aunque falleció con 122 años. Además, tomaba una copita de



vino de Oporto, degustaba un delicioso chocolate, casi un kilogramo a la semana. También hacía crucigramas y tenía una vida con total lucidez.

El 30 de abril de este 2025 falleció Inah Canabarro Lucas, con 116 años y 326 días, esta mujer brasileña, que se había dedicado en cuerpo y alma a la religión, falleció en la Orden de las Carmelitas Descalzas de Brasil.

Y así podríamos alargar la lista a más de un centenar de naturalezas femeninas longevas repartidas a lo largo y ancho de este redondo planeta desde que hay registros.

Ahora es Ethel May Caterham, la mujer más longeva aún viva en este año 2025, pues cuenta con 116 años y 37 días. Esta señora habita en Inglaterra.



**Globe**  
Globe Papel de Andalucía, S.L.



¿Será la alimentación? ¿Será el oficio?  
¿Será la manera de tomarse la vida?  
¿Será el entorno en que nacemos? ¿Será  
la determinación del ADN? ¿O será un

“

el secreto de la longevidad no está  
en una clave,

conglomerado de todos ellos?

Es cierto que la alimentación es esencial. Que llevar una vida sana, también es fundamental. Nada de estrés. Cero grasas, cero sales, azúcares... Pero, en la trayectoria de vida de la señora Jeanne Calment, es notoria pues sobrevivió a todos los médicos que le aconsejaron que dejase de fumar.

Fruta con piel o sin piel. Verduras. Carne, pescado.

Pero también engullimos comida precocinada, snacks, ...

Comer snacks de maíz, cocido, horneado, frito y mezclado con diferentes especias no necesariamente tinta las manos a todo el que los come. Hay quienes ya tienen la piel de color naranja de por sí, de tanto autobronceador, quedando a la vista muy cercano a una panocha de maíz. Dicen que los snacks de maíz aportan fibra, antioxidantes, vitaminas, minerales y carbohidratos complejos.

Lo que es una realidad es que la química, mucha química, es lo que contienen nuestros frigoríficos, y que no todas las naturalezas malas de hierro soportan. Y del glutamato monosódico, ¿qué opinan de ese quinto sabor llamado umami?

huevo, es considerada una proteína fundamental para una alimentación sana que se puede consumir a diario. Y ahora, ¿qué? ¿A qué nos agarramos? Imagino que cualquier exceso, es un exceso, y ya está.



Según dicen, crea dependencia como potenciador de sabores, también dicen de él la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos) y la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) que es seguro. Igualmente hace años se hizo una campaña difamatoria contra el consumo de huevos, que solo recomendaban dos o tres en semana, cuando ahora, la del

Porque, al parecer, el secreto de la longevidad no está en una clave, pues son muchas las pieles de colores que han gestionado y gestionan su larga permanencia en esta vida con algo en común, que es la tenencia de un claro propósito de vida, y un eficiente tratado del estrés. Por lo que, aún están a tiempo de “regestionar” si así lo deciden...

## libreopinante EL PERIÓDICO DE OPINIÓN libreopinante



CON LA FIRMA DEL DIRECTOR

La causa de Palestina también vive en mi corazón



### Nobel de la Paz 2025

**D**esde la meticulosidad y con una organización impecable, con conocimiento probado y ese saber hacer que solo dan los hechos, un grupo de hombres y mujeres ha gestionado una acción humanitaria imprescindible. Lo han hecho arriesgando la vida, sin desafiarla, como quien entiende que el valor no se mide en gestos temerarios, sino en el compromiso real con quienes sufren.

Su travesía es una lección de humanismo. Lejos de su zona de confort, apartados de la rutina y de los afectos cotidianos, demostraron valentía y desprendimiento en estado puro. No los detuvo

la amenaza del genocida Netanyahu ni el poder de su ejército de matones y asesinos dispuesto a apagar cualquier gesto de dignidad. Frente a ese muro de violencia, avanzaron con firmeza y cumplieron sus objetivos.

La flotilla no solo llevó ayuda. Llevó esperanza, memoria y futuro. Representa la certeza de que todavía hay quienes creen que la paz no es un sueño ingenuo, sino una meta concreta que exige coraje y solidaridad. Por todo ello, por lo que hicieron y por lo que simbolizan, merecen el Premio Nobel de la Paz 2025.

J M Hermoso

PROXIMOS TIEMPOS

RECONOCER

# Plan de Trump para Gaza

## Editorial Un camino posible para finalizar el genocidio en Gaza

libreopinante

**A** veces, lo más difícil de aceptar es que el genocidio premeditado nunca trae una victoria real, sino más dolor para todos. Hoy, Donald Trump —uno de los responsables del genocidio— pone sobre la mesa una propuesta que, con todos sus matices, ofrece algo que el pueblo de Gaza y también Israel necesitan con urgencia: un respiro y una esperanza.

El plan habla claro: Gaza dejaría de ser un campo de batalla y se transformaría en un lugar sin armas, sin miedo, sin grupos que usen la violencia como bandera. A cambio, Israel retiraría sus fuerzas, se liberarían rehenes y también presos, y lo más importante: la gente común podría volver a respirar sin bombas sobre sus cabezas, sin tiros cuando acuden a coger alimento.

La propuesta también apunta a lo que de verdad importa: reconstruir casas,

hospitales, calles, panaderías; devolver la luz, el agua y la vida diaria que a muchos les resulta ya un recuerdo lejano. Además, se promete ayuda internacional sin condiciones, gestionada de manera imparcial, para que llegue directamente a la población y no se pierda en disputas políticas.

Claro, no será sencillo. Habrá que vigilar que nadie rompa el acuerdo, que las armas desaparezcan de verdad y que la convivencia sea más que una palabra bonita en un papel. Pero si ambas partes deciden apostar por este camino, el mayor premio será para quienes han pagado el precio más alto: los civiles.

No se trata de olvidar el pasado, sino de abrir una puerta al futuro. Gaza merece paz, dignidad y una oportunidad real de vivir.

**TEXTO ÍNTEGRO DEL PLAN DE TRUMP**

<https://shre.ink/Skwy>



## EFEMÉRIDES

Hoy 5 de octubre de 2025, se festeja el día de los Docentes y de James Bond.

Pero un 5 de octubre de 1143, el Tratado de Zamora (que fue el resultado de paz entre Alfonso I de Portugal y el rey de Alfonso VII de León) reconoce al Reino de Portugal como

reino independiente.

Tal día como hoy de 1928, en Madrid (España), la Real Academia Española presenta la nueva gramática del idioma español.

Un 5 de octubre de 1983 es descubierto el asteroide 9007 James Bond.

## libreopinante

Un pluralista grupo de colaboradores más una firma invitada, escriben y dibujan desde la cotidianeidad actual sobre la desemejanza social

Director  
J M Hermoso

Codirectora  
Carmen María Fdez-Kofbler Casas-Neff

Maquetación  
Pícolo Battiato

© libreopinante, 2025. Todos los derechos reservados. En virtud de lo dispuesto en los artículos 8 y 32.1, párrafo segundo de la Ley de Propiedad Intelectual, quedan expresamente prohibidas la reproducción, la distribución y comunicación pública, incluida su modalidad de puesta a disposición de la totalidad o parte de los contenidos de esta publicación con fines comerciales, en cualquier soporte o por cualquier medio técnico, sin la autorización del administrador de libreopinante.

Declaración expresa del administrador de libreopinante. José María Hermoso comunica que desde la libertad de expresión y bajo el amparo del Artículo 19 de La Declaración Universal de los Derechos Humanos, los contenidos recogidos en libreopinante (publicaciones de noticias-actualidad, artículos de opinión, viñetas, mensajes de los lectores o anuncios publicitarios) son exclusivamente de la responsabilidad de los propios autores: de noticias-actualidad, de los artículos de opinión, de las viñetas o de los mensajes de los lectores así como en el caso de los anuncios publicitarios es de las empresas anunciantes.

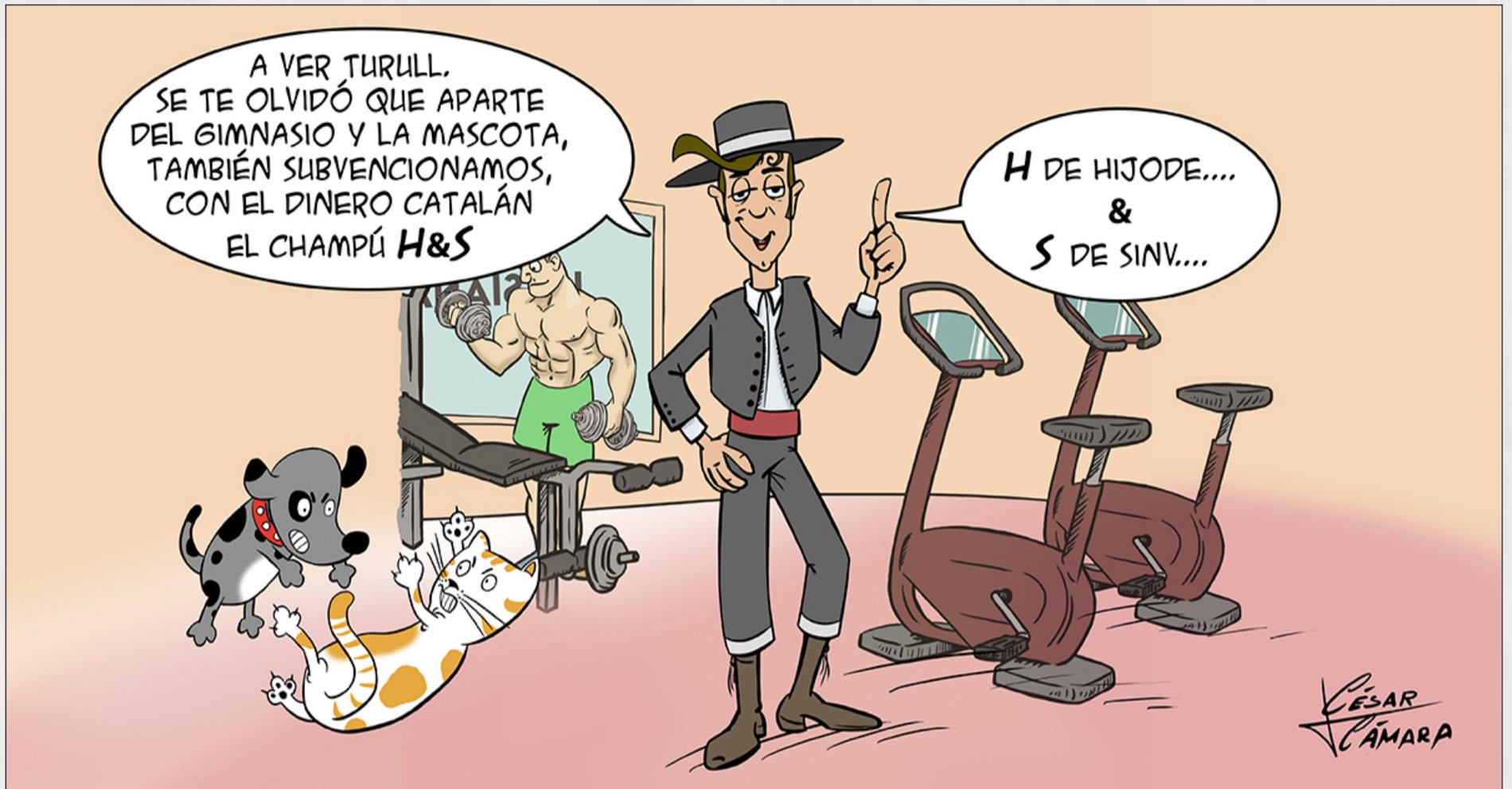
# A Turull



Colaborador de La Comarca de Jaén

**César Cámara**

Dibujante de Opinión - La Viñeta



## libreopinante

Las opiniones y puntos de vista expresados en los artículos, viñetas, mensajes o cartas de los lectores y difusiones o informaciones en las diferentes secciones de [libreopinante.es](http://libreopinante.es), así como lo anunciado en los espacios publicitarios; pertenecen a los autores o anunciantes únicamente, y no necesariamente reflejan la opinión de [libreopinante.es](http://libreopinante.es) o sus administradores.

# DIDEHU





Autovía Bailen-Motril km 59, Carchel, Spain

Teléfono: +34 953 30 24 68

### Especialidad en asados

MENÚ DEL DÍA, 365 DÍAS AL AÑO

Además en nuestro establecimiento encontrarás una gran selección de productos de la zona. Especialidad en AOVE y MIEL.



DESAYUNOS, ALMUERZOS Y CENAS



# ESPECIALIDAD A LA PARRILLA



953 30 24 68

24 HOURS

# La fuerza de lo cotidiano



Colaboradora de La Ciudad de México

**Marcela Casillas**

Terapeuta Ocupacional y Gerontóloga  
Articulista de Opinión - Entre Generaciones

Apasionada por el bienestar y la fuerza de la comunidad



**E**n la vida diaria habitan los momentos más valiosos. No siempre se necesita un gran acontecimiento para tejer vínculos entre generaciones; basta con un gesto sencillo, un ritual compartido o un espacio de compañía. El envejecimiento, con sus retos y transformaciones, cobra sentido cuando se vive acompañado de rutinas llenas de afecto.

Cocinar una receta familiar, pasear por la calle de siempre o escuchar una canción que despierta sonrisas y anécdotas: acciones aparentemente pequeñas que

puerta a la invisibilización y al abandono. Por el contrario, el encuentro en lo cotidiano actúa como antídoto: fomenta empatía, paciencia y comprensión mutua.

En un mundo acelerado, detenerse a compartir la sobremesa con los abuelos o enseñar a un niño juegos sin tecnología es un acto de resistencia amorosa. Estos espacios transmiten valores invisibles

pertenencia.

Los gestos sencillos también sostienen la memoria en quienes viven con u otras condiciones. Una taza de café, un aroma familiar o el calor de una mano entrelazada despiertan emociones profundas y reafirman que la persona sigue siendo parte de su comunidad.

Entre generaciones, la vida diaria se

“

**Acompañar a las personas mayores no requiere grandes recursos,**

sostienen la dignidad y el bienestar en la vejez. Lo cotidiano es la materia prima de la memoria afectiva, el lugar donde se inscribe la historia de una familia y se cultiva el respeto hacia las personas mayores.

Cada 1° de octubre se dedica a reconocer la contribución de la vejez, promover derechos, fomentar la inclusión y, sobre todo, combatir estereotipos y estigmas. En este esfuerzo, lo cotidiano juega un papel fundamental: mantener presentes a las personas mayores en la vida comunitaria y protegerlas de la indiferencia.

El maltrato —físico, psicológico, económico o en forma de descuido— suele nacer de la falta de convivencia y la distancia emocional. Cuando no compartimos ni escuchamos, se abre la



—cuidado, gratitud y pertenencia— y construyen una herencia cultural y emocional que trasciende el tiempo.

La fuerza de lo cotidiano radica en su capacidad de unir a las generaciones. En la repetición de lo simple se transmiten tradiciones y se consolidan identidades. Acompañar a las personas mayores no requiere grandes recursos, sino presencia: escuchar, caminar a su ritmo, preguntar cómo se sienten. Lo cotidiano tiene un poder terapéutico que conecta con lo esencial: dignidad, amor y

transforma en un escenario de ternura y aprendizaje. La resiliencia de los abuelos, la frescura de los niños y la energía de los jóvenes se entrelazan en un intercambio donde lo ordinario revela lo extraordinario. Así se construye el futuro: en conversaciones, en presencia amorosa y gestos simples que fortalecen el hilo invisible de nuestra historia común.

Entre generaciones, la vida cotidiana es un recordatorio de que lo extraordinario se encuentra en lo más simple.



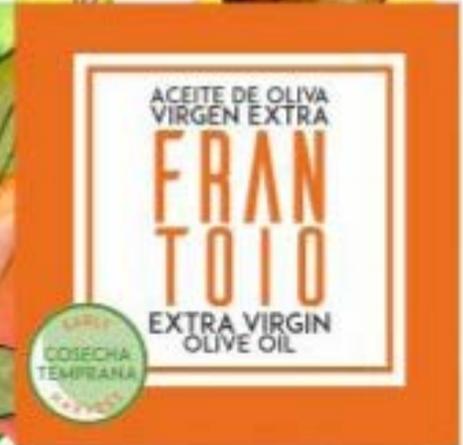
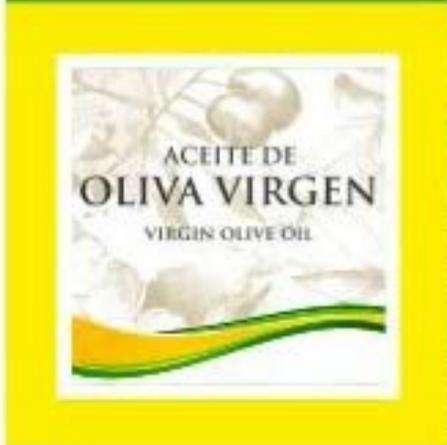
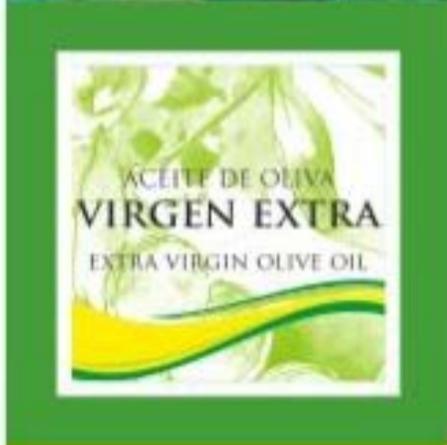
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL



# ILDEFONSO ESPINOSA®



Aceite genuino desde 1956



# Las enfermedades de moda



Colaboradora de La Ciudad de Vigo

**Cristina Lorenzo**

Escritora

Articulista de Opinión - Desde La Mente Despierta

**S**i tan solo levantáramos la vista de las distracciones digitales por unos segundos, nos daríamos cuenta de que llevamos un estilo de vida demasiado estresante y desafiante; llenando agujeros internos con dopamina eventual que intensifica, con el tiempo, la sensación de vacío. No es tan difícil darse cuenta de que la salud mental colectiva no es demasiado saludable. La depresión y la ansiedad están de moda y suponen los mayores retos en estos tiempos. Tanto es así, que la Organización Mundial de la

“

**qué está ocurriendo realmente en nuestra sociedad para que las enfermedades mentales se disparen?**

Salud estima que hacia el año 2030 se convertirán en los principales problemas de salud de la población.

¿Qué es lo que está ocurriendo realmente en nuestra sociedad para que las enfermedades mentales se disparen?

**La covid ha significado un antes y un después**

Posiblemente, la covid haya tenido algo que ver en este cambio de perspectiva sobre la enfermedad mental. Un hecho que obligó a cambiar rutinas y prohibió la satisfacción de lo externo. El confinamiento restringió el poder alternar o consumir fuera, muchos negocios cerraron, otros tuvieron que cambiarse al teletrabajo o perdieron



su empleo, algunos experimentaron el fallecimiento de familiares... Un conjunto de cambios que dio paso al miedo y a la incertidumbre del futuro. Un detonante que disparó la depresión y la ansiedad, posicionando ambas enfermedades como iconos de moda.

**Al ser humano le aterra perder lo que tiene, en lugar de lo que es**

Históricamente, el ser humano se ha enfrentado contra múltiples guerras, pestes y hambrunas. Ha luchado por conseguir alimento para su supervivencia y la de su familia. Sin embargo, hoy día ya no se trata de una cuestión de alimentarse y sobrevivir, sino de sostener una posición creada que define nuestra identidad, y que se basa en la obtención de múltiples artículos que no necesitamos, pero que creemos que nos harán más felices.

**Las personas apegadas a una zona de confort se vuelven ansiosas, pues creen que al perder todo lo que tienen se sentirán vacías y fracasadas**

Tendemos a confundir nuestra identidad, de manera que nos definimos por un título o profesión, una relación, un rol en la familia... Cualquier tipo de posición que nos permita identificarnos como individuo en la sociedad. Por otro lado, el miedo a perder esa identidad que nos creemos que somos, además de la posibilidad de que carezcamos o nos falten todos esos artículos que nos posicionan dentro de un estatus, hace que la ansiedad y la depresión se desarrollen.

**El miedo a mirar el interior y escucharse a uno mismo es abrumadora**

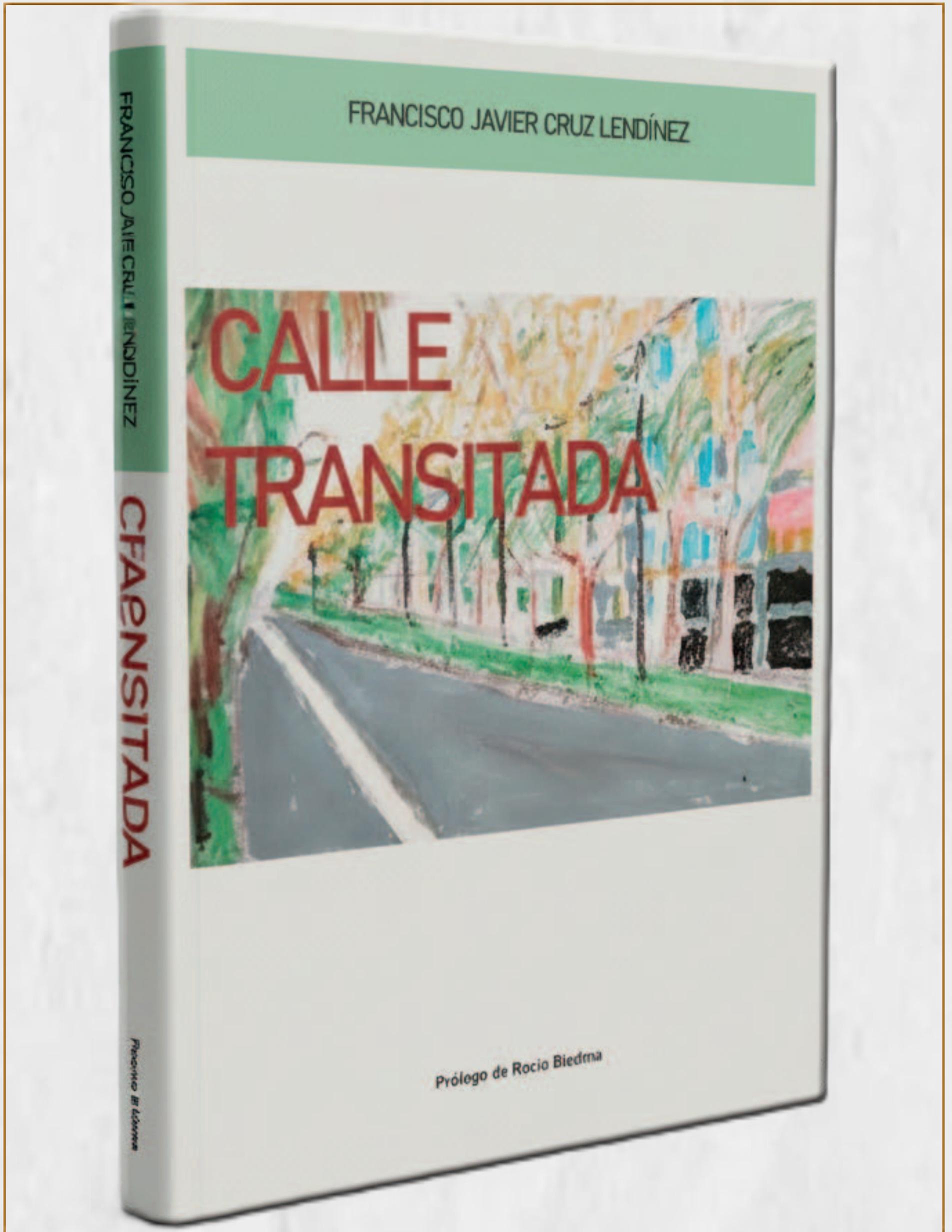
Por último y lo más importante. Proyectamos nuestros problemas, miedos e inseguridades en lo externo. Es más fácil culpar a lo demás —la familia, los amigos, la sociedad, el gobierno, el clima...— que observar dentro de uno mismo y sacar a la luz todas esas sombras y traumas que uno arrastra hasta llegar a sanarlas. Eso es un trabajo duro y de gran valentía que solo los más audaces consiguen.



**Gallego-Cazorla**  
Alquiler Autocaravanas



699 901 248



# El *fachapobre*



Colaborador de La Ciudad de Torredelcampo

## Manuel Pegalajar Puerta

Técnico Administrativo

Articulista de Opinión - Con Permiso

Una de las preguntas, y no es precisamente existencial, que más me agobian en los últimos tiempos es cómo demonios ha conseguido el sistema, entendido este en un sentido real o estructural, es decir, el capitalismo, construir esa obra sublime e inefable del *fachapobre*, ese individuo que, en sentido estricto no lo es porque ni es ni actúa por sí mismo, sino que es un producto elaborado por la factoría de *fachapobres* que el capitalismo ha distribuido por el mundo, y que ha conseguido interiorizar primero, para defenderlos después, todos y cada uno de los elementos dialécticos que

“

**el producto mejor acabado del capitalismo es el obrero de derechas,**

tradicionalmente han ido vertiendo los fachas *naturales*, es decir, los *facharicos*. La pregunta es, en realidad: ¿cómo es posible que alguien defienda, a veces de forma vehemente, cosas, situaciones e ideas que objetivamente obran en contra de sus propios intereses? En la búsqueda de una respuesta a esta pregunta tendría ese rancio programa de televisión un asunto del que ocuparse y desentrañar, cuya complejidad es considerablemente superior a la de los supuestos fantasmas a los que anda buscando mientras obvia al fantasma que conduce el propio programa.

Siempre se ha dicho que el producto mejor acabado del capitalismo es el obrero de derechas, pero ahora, además de dejar de ser un colectivo reducido para convertirse en un *producto* de masas como en la década de los años sesenta del siglo pasado lo fue el utilitario 600, el sistema lo ha moldeado y *perfeccionado* tanto que se ha convertido en un



esperpento, un producto cien por cien *valleinclaniano* al que desde la izquierda llamamos *fachapobre*, más que nada para abreviar y ahorrar caracteres, pero cuya casuística es tan amplia y variada que va desde el reponedor de supermercado que sigue viviendo con sus padres porque el salario no le da, ni de lejos, para alquilar una vivienda -lo de comprarla ni se le pasa por la cabeza- y que dice que su soltería no la va a romper ninguna Choni barriobajera, a ese conductor de bus que echa más horas que los antiguos serenos -horas casi todas sin cobrar- que te dice que cuando lleguen *los suyos* se van a acabar las paguitas para los que vienen en las pateras a quitarnos los recursos, el mismo que tiene en casa a la madre cuidada por una trabajadora dominicana, sin dar de alta, pero echando más horas que él mismo y el tacógrafo del bus que conduce juntos.

Toda esta troupe, ¿qué son? ¿Desclasados? ¿Arquetipos hispanos del sueño americano que en otro tiempo nos vendió Hollywood? ¿Actualizaciones masificadas y replicantes del tradicional

carajote de toda la vida que no sabe lo que es una clase social y, por tanto, ignora a la que pertenece? Seguramente son el resultado o el impacto que provoca esa arma de destrucción cultural masiva, que se aloja en las redes sociales, que es el algoritmo diseñado y controlado por los dueños de la sociedad, un arma que opera sobre unas mentes a las que convenientemente se las educa para el letargo cognitivo. El resultado de este modelo *acultural* sobrepasa la tradicional e inherente al capitalismo división social, para adentrarse en algunos casos en ese peligroso territorio cultivado por los fascismos que desemboca en la violencia, primero verbal y después física, contra quienes no aceptamos ese marco de hegemonía de la ignorancia. Son estos malos tiempos para el sentido común, el sistema ha puesto de moda el canalla como paradigma y parece que sobramos quienes aún guardamos un mínimo de sentido común y de decencia, pero adónde puñetas vamos a ir, tenemos que seguir aquí, no conviviendo sino enfrentándonos a toda esta excrecencia intelectual y moral.

libreopinante

NO  
AL GENOCIDIO



# LECTURAS

## De la derrota a la dislocación de Occidente

Emmanuel Todd

2 de Octubre de 2025

<https://www.ariannaeditrice.it/articoli/dalla-sconfitta-alla-dislocazione-dell-occidente>

A petición de mi editor esloveno, acabo de escribir un nuevo prefacio para «La Défaite de l'Occident» (La derrota de Occidente), que considero debería publicarse de inmediato en Substack. La amenaza de un agravamiento de todos los conflictos es real. Este texto ofrece una

Diane Lagrange en *Fréquence Populaire*: «Victoria de Rusia, la enfermedad y la fractura de Francia y Occidente»(1).

### De la Derrota a la Dislocación

Prefacio a la Edición Eslovena

Menos de dos años después de la publicación en francés de “La Derrota de Occidente”, en enero de 2024, las predicciones clave del libro se han confirmado. Rusia ha resistido militar y económicamente. La industria militar estadounidense está agotada. Las economías y sociedades europeas están al borde de la implosión. Incluso antes del colapso del ejército ucraniano, se

consecuencias extremas de la derrota.

El “Resto del Mundo” (o Sur Global, o Mayoría Global), que se había conformado con apoyar a Rusia negándose a boicotear su economía, ahora muestra abiertamente su apoyo a Vladimir Putin. Los BRICS se expanden al aceptar nuevos miembros, fortaleciendo su cohesión. Obligada por Estados Unidos a elegir bando, India ha optado por la independencia: las fotos de Putin, Xi y Modi reunidos en la reunión de la Organización de Cooperación de Shanghái en agosto de 2025 seguirán siendo el símbolo de este momento clave. Sin embargo, los



interpretación esquemática y provisional, más actual, de la evolución de la crisis que vivimos. Este texto es, de hecho, la conclusión de mi último encuentro con

ha alcanzado la siguiente etapa de la desintegración de Occidente.

Estamos apenas al comienzo de la catástrofe. Se acerca un punto de inflexión, más allá del cual se manifestarán las

medios occidentales siguen retratando a Putin como un monstruo y a los rusos como sirvientes. Estos medios ya eran incapaces de imaginar que el Resto del Mundo los veía como líderes y seres

## LECTURAS

En esta sección, te ofrecemos una cuidada selección de artículos y reportajes sobre temas actuales y de interés general. Mantente informado con las últimas noticias y análisis profundos que abarcan una amplia gama de temas, desde política y economía hasta ciencia, cultura y tecnología. Nuestro objetivo es proporcionarte lecturas que no solo informen, sino que también enriquezcan tu conocimiento y comprensión del mundo que te rodea. ¡Bienvenido a un espacio donde cada lectura es una ventana abierta al presente y al futuro!

humanos comunes, portadores de una cultura rusa específica y un anhelo de soberanía. Temo que nuestros medios estén ahora profundizando nuestra ceguera, incapaces de imaginar el renovado prestigio de Rusia en el Resto del Mundo, explotada económicamente y tratada con arrogancia por Occidente durante siglos. Los rusos se atrevieron. Desafiaron al Imperio y vencieron.

La ironía de la historia es que los rusos, un pueblo blanco, europeo y de habla eslava, se convirtieron en el escudo militar del resto del mundo porque Occidente se negó a integrarlos tras la caída del comunismo. Imagino que los eslovenos están culturalmente especialmente bien posicionados para apreciar esta ironía, aunque sé bien, como antropólogo especializado en familia y religión, que a pesar de su lengua eslava, Eslovenia está mucho más cerca social e ideológicamente de Suiza que de Rusia.

Puedo esbozar aquí un modelo de la dislocación de Occidente, a pesar de las inconsistencias en las políticas de Donald Trump, el presidente estadounidense de la derrota. Estas inconsistencias no se derivan, creo, de una personalidad inestable y sin duda perversa, sino de un dilema insoluble para Estados Unidos. Por un lado, sus líderes, tanto en el Pentágono como en la Casa Blanca, saben que la guerra está perdida y que Ucrania debe ser abandonada. Por lo tanto, el sentido común los lleva a querer salir de la guerra. Pero, por otro lado, ese mismo sentido común les hace comprender que retirarse de Ucrania tendrá consecuencias dramáticas para el Imperio, a diferencia de las de Vietnam, Irak o Afganistán. Esta es, de hecho, la primera derrota estratégica estadounidense a escala global, en un contexto de desindustrialización masiva de Estados Unidos y una difícil reindustrialización. China se ha convertido en el taller del mundo; su bajísima tasa de fertilidad sin duda le impedirá reemplazar a Estados Unidos, pero ya es demasiado tarde para competir con ellos industrialmente.

La desdolarización de la economía global ha comenzado. Trump y sus asesores no pueden aceptarla porque significaría el fin del Imperio. Sin embargo, una era postimperial debería ser el objetivo del proyecto MAGA (Make America Great Again), que busca restaurar el Estado-nación estadounidense. Pero para un Estados Unidos cuya capacidad productiva de bienes reales es actualmente muy baja (véase el Capítulo 9 sobre la verdadera naturaleza de la economía estadounidense), es imposible dejar de

vivir a crédito como lo hace produciendo dólares. Tal repliegue imperial-monetario implicaría una fuerte caída en su nivel de vida, incluso para los votantes de clase trabajadora de Trump. El primer presupuesto de la segunda presidencia de Trump, la “Ley de una Gran y Hermosa Ley”, sigue siendo imperial a pesar de las protecciones arancelarias que encarnan el proyecto o sueño proteccionista. La Ley de una Gran y Hermosa Ley aumenta el gasto militar y el déficit. Un déficit presupuestario en Estados Unidos inevitablemente significa producción de dólares y un déficit comercial. La dinámica imperial, o más bien la inercia imperial, continúa socavando el sueño de un retorno al Estado-nación productivo.

En Europa, la derrota militar sigue siendo poco comprendida por los líderes. No dirigieron las operaciones. Fue el Pentágono quien elaboró los planes para la contraofensiva ucraniana en el verano de 2023 (durante el cual escribí “La derrota de Occidente”). El ejército estadounidense, a pesar de haber confiado el liderazgo de la guerra a su representante ucraniano, sabe que ha sido derrotado por la defensa rusa, porque no produjo suficiente armamento y porque el ejército ruso fue más astuto que él. Los líderes europeos solo han suministrado sistemas de armas, y no los más importantes. Ignorando la magnitud de la derrota militar, saben, sin embargo, que sus economías se han visto paralizadas por la política de sanciones, en particular por la interrupción del suministro de energía rusa barata. Dividir económicamente el continente europeo en dos fue un acto de locura suicida. La economía alemana está estancada. En Occidente, la pobreza y la desigualdad aumentan. El Reino Unido está al borde del colapso. Francia le pisa los talones. Las sociedades y los sistemas políticos están paralizados.

Las dinámicas económicas y sociales negativas precedieron a la guerra y ya ejercían presión sobre Occidente. Eran visibles, en diversos grados, en toda Europa Occidental. El libre comercio estaba socavando la base industrial local. La inmigración estaba desarrollando un síndrome de identidad, sobre todo entre las clases trabajadoras privadas de empleos seguros y bien remunerados.

En un nivel más profundo, la dinámica negativa de la fragmentación es cultural: la educación superior masiva crea sociedades estratificadas en las que los individuos con un alto nivel educativo —el 20%, el 30% o el 40% de la población— comienzan a convivir

entre sí, a considerarse superiores, a despreciar a las clases trabajadoras y a rechazar el trabajo manual y la industria. La educación primaria universal (alfabetización universal) había alimentado la democracia, creando una sociedad homogénea con un subconsciente igualitario. La educación superior ha engendrado oligarquías, y a veces plutocracias, sociedades estratificadas invadidas por un subconsciente desigual. La paradoja final: ¡el desarrollo de la educación superior ha conducido, en última instancia, a un declive del nivel intelectual de estas oligarquías o plutocracias! Describí esta secuencia hace más de un cuarto de siglo en “La ilusión económica”, publicado en 1997. La industria occidental se ha desplazado al resto del mundo, incluyendo, por supuesto, a las antiguas democracias populares de Europa del Este, que, liberadas de su subyugación a la Rusia soviética, han recuperado su condición secular de periferia dominada por Europa Occidental. Analizo en detalle en el capítulo 3 esta especie de China interior, donde los trabajadores industriales siguen siendo numerosos. Sin embargo, en toda Europa, el elitismo de los altamente cualificados ha engendrado el “populismo”.

La guerra ha exacerbado las tensiones europeas. Empobrece al continente. Pero, sobre todo, como un grave fracaso estratégico, deslegitima a líderes incapaces de conducir a sus países a la victoria. El crecimiento de los movimientos populares conservadores (generalmente definidos por las élites periodísticas con términos como “populista”, “extrema derecha” o “nacionalista”) se está acelerando. Reform UK en el Reino Unido, AfD en Alemania, Agrupación Nacional en Francia... Otra ironía: las sanciones económicas que la OTAN esperaba que llevaran a un “cambio de régimen” en Rusia están a punto de provocar una cascada de “cambios de régimen” en Europa Occidental. Las clases dominantes occidentales se están deslegitimando por la derrota precisamente en el momento en que la democracia autoritaria rusa se está relegitimando por la victoria; o mejor dicho, se está hiperlegitimando, ya que el retorno de Rusia a la estabilidad bajo el liderazgo de Putin aseguró inicialmente su legitimidad indiscutible.

Este es nuestro mundo al acercarnos a 2026.

La dislocación de Occidente se manifiesta en forma de una «fractura jerárquica».

Estados Unidos cede el control a Rusia y, cada vez más, a China. Bajo el bloqueo chino a las importaciones de samario, esta tierra rara esencial para la fuerza aérea, Estados Unidos ya no puede soñar con enfrentarse militarmente a China. El resto del mundo —India, Brasil, el mundo árabe, África— se beneficia y los elude. Pero Estados Unidos se está volviendo enérgicamente contra sus “aliados” europeos y del este asiático, en un último intento desesperado de sobreexplotación y, hay que admitirlo, también por puro y simple despecho. Para escapar de la humillación, para ocultar su debilidad al mundo y a sí mismo, castiga a Europa. El Imperio se devora a sí mismo. Este es el significado de los aranceles y las inversiones forzadas impuestas por Trump a los europeos, que se han convertido en súbditos coloniales de un imperio menguado en lugar de socios. La era de las democracias liberales solidarias ha terminado.

El trumpismo es un “conservadurismo popular blanco”. Lo que está surgiendo en Occidente no es una solidaridad de conservadores populares, sino una ruptura de las solidaridades internas. La ira resultante de la derrota lleva a cada país, para reprimir su resentimiento, a volverse contra aquellos más débiles. Estados Unidos se está volviendo contra Europa o Japón. Francia está reavivando el conflicto con Argelia, una antigua colonia. No cabe duda de que Alemania, que, desde Scholz hasta Merz, ha aceptado obedecer a Estados Unidos, volverá su humillación contra sus socios europeos más débiles. Mi propio país, Francia, me parece el más amenazado.

Uno de los conceptos fundamentales de la derrota de Occidente es el nihilismo. Explico cómo el “estado cero” de la religión protestante —el fin de la secularización— no solo explica el colapso educativo e industrial de Estados Unidos. Este estado cero también abre un vacío metafísico. Personalmente, no soy creyente ni defiendo ningún retorno a la religión (no lo creo posible), pero debo señalar, como historiador, que la desaparición de los valores sociales de origen religioso conduce a una crisis moral, a un impulso de destrucción de cosas y personas (guerra) y, en última instancia, a un intento de abolir la realidad (el fenómeno transgénero para los demócratas estadounidenses y la negación del calentamiento global para los republicanos, por ejemplo). La crisis existe en todos los países plenamente secularizados, pero es más grave en aquellos cuya religión era el

protestantismo o el judaísmo, religiones absolutistas en su búsqueda de lo trascendente, en lugar del catolicismo, más abierto a la belleza del mundo y a la vida terrenal. Es en Estados Unidos e Israel donde estamos asistiendo al desarrollo de formas paródicas de religiones tradicionales, parodias de esencia nihilista, en mi opinión.

Esta dimensión irracional está en el corazón de la derrota. Por lo tanto, no se trata solo de una pérdida de poder “técnica”, sino también de un agotamiento moral, una ausencia de un objetivo existencial positivo que conduce al nihilismo.

Este nihilismo subyace al deseo de los líderes europeos, en particular en las costas protestantes del Báltico, de expandir la guerra contra Rusia mediante provocaciones implacables. Este nihilismo también subyace a la desestabilización estadounidense de Oriente Medio, el lugar por excelencia para expresar la ira derivada de la derrota estadounidense contra Rusia. Sobre todo, no caigamos en la suposición demasiado fácil de que el régimen de Netanyahu en Israel es militarmente autónomo en el genocidio de Gaza o en el ataque a Irán. La ausencia total de protestantismo y de judaísmo ciertamente combina trágicamente sus efectos nihilistas en estos estallidos de violencia. Pero en todo Oriente Medio, es Estados Unidos, al suministrar armas y, en ocasiones, atacándose a sí mismo, el cerebro del caos. Impulsa a Israel a la acción, tal como presionó a los ucranianos. La primera presidencia de Trump estableció la embajada estadounidense en Jerusalén, y fue Trump quien primero imaginó la transformación de Gaza en un balneario. Comprendo que se necesitaría un libro entero para demostrar esta tesis, un libro que desmantelara las interacciones entre los actores uno por uno. Pero, como historiador profesional y con medio siglo de experiencia en geopolítica, creo que, al igual que la Europa respaldada por la OTAN, Israel ha dejado de ser un estado independiente. El problema de Occidente es precisamente la muerte planificada del Estado-nación.

El Imperio es vasto y se desmorona entre ruido y furia. Este Imperio ya es policéntrico, dividido en torno a sus objetivos, esquizofrénico. Pero ninguna de sus partes es independiente en absoluto. Trump es su “centro” actual; también es su mejor expresión ideológica y práctica, ya que combina un deseo racional de replegarse en su esfera de dominación inmediata (Europa e Israel) con impulsos

nihilistas que favorecen la guerra. Estas tendencias —retirada y violencia— también se expresan en el corazón estadounidense del Imperio, donde el principio de fragmentación jerárquica opera internamente. Un número creciente de autores angloamericanos hablan del advenimiento de una guerra civil.

La plutocracia estadounidense es pluralista. Existe la plutocracia de los financieros, la plutocracia de los magnates petroleros, la plutocracia de Silicon Valley. Los plutócratas trumpistas, ya sean petroleros de Texas o recientes conversos de Silicon Valley, desprecian a las élites demócratas educadas de la Costa Este, quienes a su vez desprecian a los pequeños trumpistas blancos del corazón de Estados Unidos, quienes a su vez desprecian a los demócratas negros, etc.

Una de las características interesantes de Estados Unidos hoy en día es que a sus líderes les resulta cada vez más difícil distinguir entre el interior y el exterior, a pesar del intento del movimiento MAGA de bloquear la inmigración desde el sur con un muro. El ejército dispara contra barcos que parten de Venezuela, bombardea Irán, invade el corazón de ciudades demócratas en Estados Unidos y patrocina a la Fuerza Aérea Israelí para atacar Catar, donde se encuentra una enorme base estadounidense. Cualquier lector de ciencia ficción reconocerá esta inquietante lista como el comienzo de un viaje distópico, un mundo negativo donde se entrelazan el poder, la fragmentación, la jerarquía, la violencia, la pobreza y la perversidad.

Así que, mantengámonos como somos, fuera de Estados Unidos. Conservemos nuestra percepción del interior y del exterior, nuestro sentido de la proporción, nuestro contacto con la realidad, nuestra concepción de lo que es correcto y bello. No nos dejemos arrastrar a una huida belicosa por nuestros propios líderes europeos, esos privilegiados perdidos en la historia, desesperados por haber sido derrotados, aterrorizados ante la idea de ser juzgados algún día por su pueblo. Y, sobre todo, sigamos reflexionando sobre el sentido de las cosas.

*París, 28 de septiembre de 2025*

#### Notas

(1)<https://emmanuelodd.substack.com/p/victoire-russe-enfermement-et-fracturation?r=51qtuz>

**libreopinante**

**Por las víctimas,  
ante la barbarie  
de la guerra**



# Siempre nos quedará París



Colaborador de La Ciudad de Terrassa - Barcelona

## Domènec Martínez García

Sociólogo - Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología  
Articlista de Opinión - Tejiendo Memorias

**H**ubo que adelantar la fecha de la boda. Fue un viernes y 13. Desafiando a las normas imperantes y a la lógica del refranero popular. Quiero avanzar que fue la decisión más acertada de mi vida.

El día amaneció gris, y los brochazos ocultando las pintadas en el juzgado municipal, añadía más inquietud en el ambiente. “Si no viene la novia no los

“

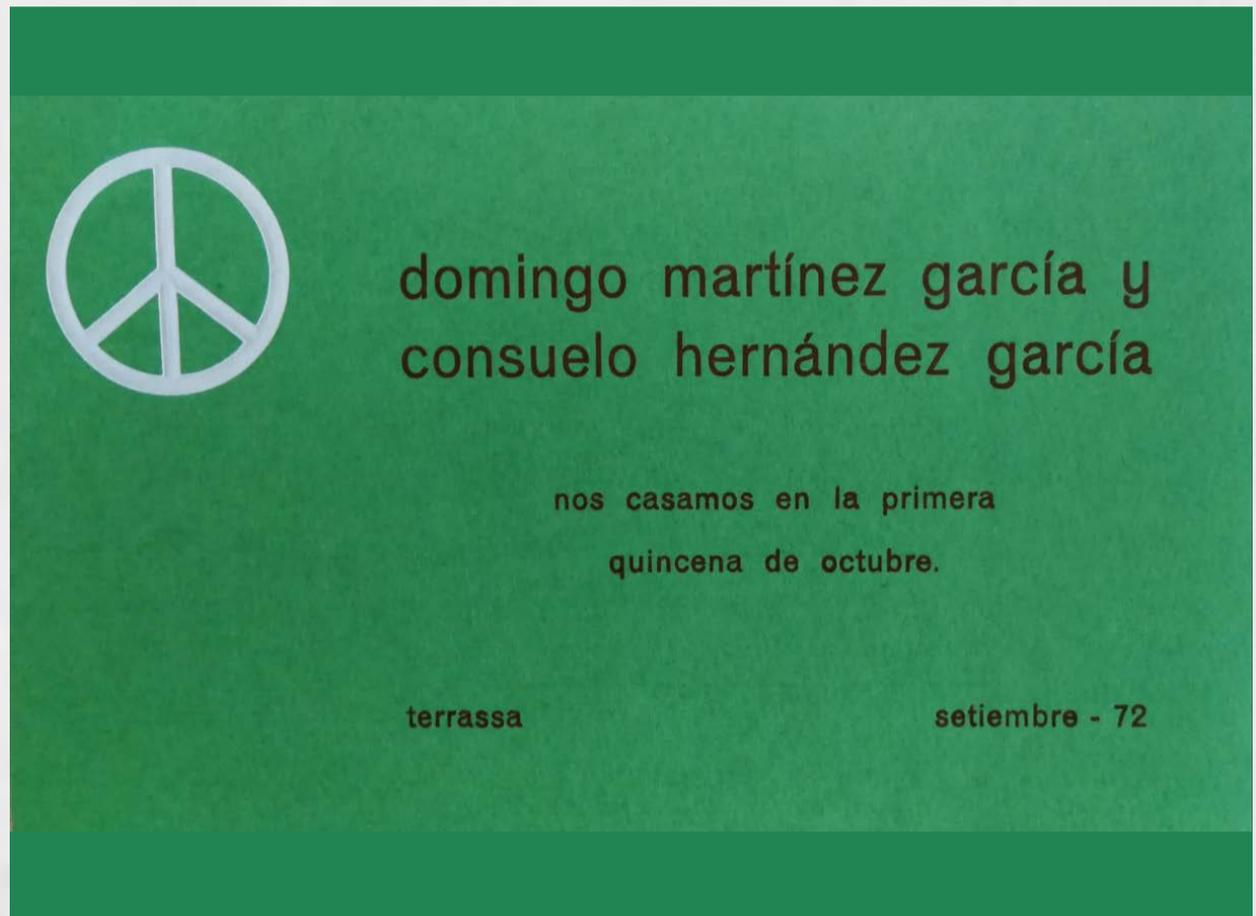
acudimos a una manifestación  
contra la guerra del Vietnam,

caso,” gritaba el juez, alterado. Mucha gente para una boda civil en un día laboral. La novia pidió a los asistentes un par de alianzas. Tampoco habíamos pensado en ese ritual.

Todo se precipitó cuando fuimos propuestos para participar en un Congreso de la JC de la República Popular de Mongolia. Era el otoño de 1972. Ambos militábamos en la JC y el PSUC, y comprometidos desde los tiempos del Club JG (Julián Grimau), en las actividades subversivas de Terrassa *La Roja*, como era conocida nuestra ciudad.

La tarjeta de invitación incorporaba el símbolo de *haz el amor y no la guerra*. Una bandera contra las guerras y la carrera armamentista. Sin especificar el día, por si acaso: “nos casamos en la primera quincena de octubre”. Tuvimos que acelerar los trámites de la apostasía, requisito indispensable para la boda civil.

En París, un tal Domingo Malagón, el falsificador del PCE, artista genial, debía preparar los pasaportes y documentación



para viajar hasta la capital de Mongolia. Llegamos a la estación de Austerlitz un día más tarde y a las 8 de la mañana. Excitados por la emoción acudimos a una manifestación contra la guerra del Vietnam, que se anunciaba en la plaza de Stalingrado. Centenares de miles de personas gritando en libertad contra los bombardeos y la intervención criminal de los EE. UU. Allí encontramos a los exiliados españoles, portugueses y griegos que todavía eran perseguidos por las dictaduras fascistas.

No teníamos dinero, lo que habíamos recogido en la boda lo habíamos destinado a la solidaridad con los trabajadores de Vigo en huelga. Juan Martínez, un militante comunista, y exiliado de nuestra ciudad, nos presentó en la manifestación al matrimonio Nasarre, gente encantadora, nos dieron cobijo y comida de cuchara. Nunca olvidaremos aquella noche en su

casa de Rue de la Chine.

Margarida Abril y Leonor Bornaio (conocida como Teresa Bonet), nos comunicaron al día siguiente en una cita de seguridad que había habido un error de transmisión en las fechas del Congreso. Adiós a la posibilidad de viajar hasta el país de las llanuras y las yurtas. Para aliviar la decepción nos facilitaron dinero para pernoctar un par de noches en un pequeño hotel en la Place de la Republique. Descubrir Montmatre, el barrio latino, los escenarios del mayo de 1968 y las *baguettes*, ya fue una experiencia excitante. Nunca estuvimos en Ulán Bator, pero nos enamoramos de París.

En España todavía viviríamos la noche más larga tres otoños más tarde. Aquel 27 de septiembre de 1975 cinco jóvenes fueron asesinados *Al Alba* por Franco y la dictadura. Se cumplen 50 años.

*Juan Cano Pereira*

*Los niños de las caras*



# Juan Cano Pereira

## Los niños de las caras



  MAMIWA  
**PIGMALIÓN**

# Alberto García-Teresa



Colaborador de La Ciudad de Jaén

## Alfredo Infantes Delgado

No soy poeta, no soy crítico literario; simplemente, me gusta la poesía  
Articulista de Opinión



## Rastreando prácticas poéticas resistentes

Pues que ya era hora de haceros disfrutar de la propia poesía de uno de los más importantes investigadores y divulgadores actuales de la poética de la conciencia crítica. Se trata, ni más ni menos, que del vallecano Alberto García-Teresa. Antiespecista, vegano, doctor en Filología Hispánica, poeta, analista, ensayista y antólogo de la poesía social y crítica contemporánea, con libros como *Poesía de la conciencia crítica*, *Disidentes. Antología de poetas críticos españoles (1990-2014)*, *Insumisas. Poesía crítica contemporánea de mujeres*, o *Última poesía crítica. Jóvenes poetas en tiempos de colapso*, y de otros muchos ensayos sobre el mismo tema o sobre compañeros y compañeras poetas. Claro, y además autor de nueve poemarios y un par de plaquetas.

Ha trabajado, y trabaja, en diferentes editoriales, revistas y medios de comunicación nacionales e internacionales y es fácil encontrarlo en presentaciones de libros o recitales acompañado de *Eddie*, su compañero de cuatro patas. Alberto, al igual que nosotras, que nosotros, quiere un mundo donde los animales no sean víctimas de la caza. Donde puedan ser libres y no vivir a expensas de gente que los usa como si fueran objetos.

De nuestro autor dice el también poeta Matías Escalera Cordero: *...los dos pilares sobre los que se sostiene su escritura son, por una parte, la práctica de la poesía como herramienta de desvelamiento de la parte de capital que nos construye como sujetos dentro de esta coyuntura histórica, y, por otra parte, la consideración del texto poético, artístico y literario como espacio privilegiado en el que se manifiestan los conflictos y las contradicciones fundamentales de esa lucha de clases, que sucede en el afuera, pero que se manifiesta también en el adentro, esto es, en el implacable enfrentamiento, dentro de los sujetos, entre los valores del consumo y de la depredación, contra los valores de la vida natural y compartida, así como contra los de la autocontención solidaria y ecológica.*

Y el propio Alberto nos dice: *...Una de las cosas más hermosas es que la poesía vuelva a estar en asambleas, que se vuelva a pedir a poetas que cierren manifestaciones, que aparezcan poemas no solo en revistas, sino en periódicos sindicales, y que la poesía pueda ser una herramienta para acompañar... Debemos explorar todas las vías que tenemos, sobre todo en un momento en el que ideológicamente seguimos en derrota, y eso es una apuesta inteligente y filosóficamente coherente...*

Poemas y ensayos suyos han sido traducidos a diferentes idiomas. Y en su web <http://www.albertogarciateresa.com/> encontraréis bastante material sobre su labor.

Pero, para abrir boca, aquí lleváis unos pocos poemas seleccionados que a mi especialmente me gustan:

**Hay que comerse el mundo a dentelladas.**

Hay que sacar los dientes, pulirlos,  
clavarlos con ahínco y rabia.

Hay que comerse la vida a dentelladas;

con mordiscos secos, intensos,  
de puro y reluciente hueso.  
Con bocados de corazón hambriento.

Hay que defender el mundo a dentelladas.

Hay que danzar entre rechinar de espadas;  
de espadas a pecho descubierto.  
Hay que vivir en permanente guardia,  
defendiendo la vida cuerpo a cuerpo,  
defendiendo la vida cara a cara.

Hay que descubrir la vida a dentelladas.

Hay que desenterrar estrellas de la arena,  
hay que dibujar trazos de arco iris con los dedos  
machacados por la rutina, el trabajo y el tedio.  
Hay que apartar niebla de las cabezas  
con gritos de silencio y de conciencia.

Hay que sumergirse en el mundo a dentelladas.

Hay que escurrirse de las sombras sonoramente,  
con estruendo de ideas y palabras.  
Hay que escurrirse sonoramente  
con redobles de actos y pasiones,  
con puños de carcajadas.

Hay que atacar la vida a dentelladas;

caminar en la penumbra precaria,  
caminar frente al poder y las pirañas.  
No ceder terreno nunca al terror y la ignorancia.  
Levantar la vista ácida hacia el mañana.

Hay que acariciar la vida a dentelladas;

arrebatarles el tiempo robado cada jornada,  
esparcir abrazos entre timbres y pagas,  
regalar ternura y devolver pedradas.

Hay que comerse el mundo a dentelladas.

Hay que comerse el mundo a dentelladas.

\*\*\*

**QUERÍAN que sus aullidos se perdieran**  
en la honda garganta de los calabozos.  
Que su esqueleto fracturado se hundiera  
en el tumulto de los años arrasados.

Pero sus hematomas aparecen  
cada noche en nuestro costado,  
sus ojos quebrados bajo nuestras frentes,  
su horizonte asfixiado dentro de nuestros párpados.

Pretendían que la memoria  
obedeciera a una orquesta de silencio,  
que permaneciera llena  
de polvo de óxido de bala.

Pero, como al abrir una granada fresca,  
la Historia se descascarilla,  
y con sus hilos se ilumina

la sombra de sus pliegues.

Así,  
lo que sepultaban  
es hoy  
el ritmo de nuestras piernas.

Su sal se ha convertido en abono.

\*\*\*

**Está llegando**

El reloj interno que te despierta a las siete del sábado  
es el capitalismo hecho entraña  
(Ana Pérez Cañamares)

Aquí es donde nos sajan los párpados  
cada mañana de lunes.

Pero hoy era un día para acariciar  
nuestros huesos sin resuello.

Hoy era un día para volver a llenar los pulmones  
hasta el próximo despertador;  
uno de esos fragmentos de vida  
en los que nos alargan la cadena  
y salimos a besar la luz.

Sin embargo, aunque nuestros cuerpos  
yacen ardientes de cansancio y oleaje,  
la sangre nos sigue palpitando  
a ritmo de salario, de engranaje, de fichero.

De una forma u otra,  
su victoria consiste  
en continuar quitándonos el sueño.

\*\*\*

**Si nos asomamos al horizonte, todas**  
las líneas rectas que contemplamos  
han sido fabricadas por el ser humano.

La línea recta de las carreteras.  
La línea recta de los muros.  
Lindes, cables, edificios.  
Paneles, torretas, arados.

La línea recta del cortoplacismo.  
La línea recta de la Historia.

Las rectas de la jerarquía.  
Las rectas de los pedestales.  
Las rectas de los pasaportes.

Aquí, sin embargo,  
germina la vida en los surcos,  
en las ondulaciones de las huellas,  
de las raíces que nos empapan  
los pies, en el moldeado multiforme  
de las nubes, en la densa esfera  
de las copas de los árboles, en la  
efervescencia efímera de la arena.

Frente a quienes observan recta-  
mente el mundo ofrecemos  
la mirada que abraza;  
mirada curva, abarcadora;  
mirada que abre sinuosa  
sus ramas avanzando para acariciar  
el presente de quien lo proclama.

\*\*\*



**Siente cómo se acercan**

reptando las horas fantasmales  
que te convierten en mercancía,  
cómo arañan tu carne  
separando la vida de tu voluntad.

Mira cómo viajan tus ojos  
desde el horizonte hasta tu nómina,  
desde la caricia hasta el fichero,  
desde la canción hasta el repiqueteo del teclado.

¿Cuánto tardarás en notar el frío  
que se cuele entre la manta  
deshilachada con la que el sistema  
nos arroja cada mañana?

\*\*\*

**¿Es ignorancia y desconocimiento**

o simplemente miedo  
lo que nos obliga a empujar la luz  
que circula más allá de nuestra sombra  
para que únicamente sea  
la figura humana  
y su proyección sobre el suelo  
lo que delimita la realidad a nuestros ojos?

\*\*\*

**En pie**

A vaciar la usura vamos,  
a sacudirnos este polvo  
de frustración y derrota.

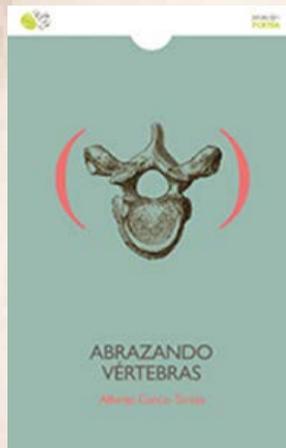
En  
pie, sin miedo,  
caminando juntas frente a los espejismos  
y las miradas verticales, a los lenguajes heredados.  
Con la fortaleza de los pasos acompañados,  
del canto de quienes compartimos  
el sudor, el cansancio y las veredas  
cada mañana hasta un amanecer que siempre se aleja.

En pie, alzándonos  
desde la sabiduría de las calles  
y el empeño de las esquinas que no se doblegan.  
Insumisas, aspirando a escalones agujereados  
que deshagan su ascenso y que tracen líneas al horizonte.

Reconocemos los riesgos, las astillas de las manos,  
pero también la urgencia de los estómagos,  
del llanto, de la hierba abrasada, de los abrazos partidos.  
Y no aguantaremos más golpes,  
más burlas, más expolio; no.  
Hemos descubierto las fracturas,  
la asfixia y por qué nunca salimos  
indemnes de sus juegos de sillas.

Por eso nos ponemos en pie, porque  
no queremos mendigar nuestra dignidad, porque  
despertamos de sus palabras imantadas, porque  
nos escuecen los dedos con la rabia  
y queremos seguir hablando desde la caricia.

En pie los caídos cientos de veces,  
las golpeadas, las silenciadas,  
los marcados por sus nóminas, sus cerrojos y sus párpados,  
las sin altura, las que portamos  
nudos de luchas y esperanzas en las vértebras  
para no ser doblegadas.  
En pie, en pie



desobedecemos,  
resistimos  
construimos.

\*\*\*

**Dos manos**

Con dos manos podemos alimentar,  
acunar, sostener, curar,  
alumbrar refugio, ofrecer el baile de las caricias,  
desanudar las hebras de daño o de soberbia  
que se han trenzado en el pelaje.

Pero hay quienes eligen con las manos  
sostener una escopeta  
y echar cerrojos  
y colocar una horca alrededor del cuello.

Ellos levantan con carcasas de huesos,  
redes de osamentas y pellejos tiznados de carcajadas  
una escalera para situarse por encima  
del resto de animales.  
Se encaraman allí  
para que les ilumine  
la respiración de las detonaciones,  
el sanguinolento  
humo de la arrogancia.

Sus dos manos  
son dos nudos herrumbrosos de odio,  
dos gargantas asfaltadas y mudas.

No es el escozor de los estómagos  
ni la aspereza de los paladares, lo sabemos,  
lo que acciona sus gatillos,  
sino la ostentación de la crueldad,  
la exhibición de poder de saberse asesinos;  
aquellos que necesitan ostentar el control  
de la línea de la vida de los otros  
para encontrar su hueco en este escaparate de cadáveres  
que trata de marcarnos los días.

Tienen esquiras de odio en los pulmones.  
Por eso rasgan el aire y parten  
el oxígeno cuando silban,  
cuando se jactan de su puntería,  
de su vestido de pólvora,  
del frío que dejan tras sus pasos en los matorrales.

Por eso, con nuestras dos manos,  
desenrollamos esta pancarta,  
pintamos esta consigna,  
entrelazamos entre los dedos  
la empatía y el amor,  
y gritamos:

¡No a la caza!

\*\*\*

**¿Cómo no fracturarse de vulnerabilidad**

si hasta quien debía sanaros  
tenía los nudillos apestando a tortura?

No vigilaban vuestras venas;  
las arrastraban hasta el delirio.

Su medicación os buscaba aletargadas  
como girasoles dentro de la oscuridad.

Sus ojos os manoseaban

y asomaba su generosidad por sus braguetas.

De hecho, aprendiste  
a controlar tu pulso  
para evitar ser llevada ante sus batas.

¿Cómo olvidar su violencia  
con sus sondas, sus vías,  
su entramado de cables  
o el balanceo que susurraban  
a tu camilla para marearte  
durante la alimentación forzada  
de la huelga de hambre?

Pero también recuerdas la ternura  
de aquel enfermero que sacó del módulo  
y se llevó cautelosamente  
a tu hija de un año al hospital  
cuando te negaron su asistencia  
y tu derecho a acompañarla esposada.

El brillo de algunos ojos  
te abrió los muros allí dentro.

\*\*\*

**Lo paraestatal es un sostén del Estado.**

Su trabajo en tinieblas  
apuntala su maquinaria y su escarapate.

Para que las letras de la democracia resplandezcan  
(ante la CEE, la ONU, la OTAN  
o la propia fe de la ciudadanía),  
resulta fundamental, como riada que arrastra el lodo,  
que lo paraestatal estatalizado  
barra desde las esquinas  
todo aquello que la problematiza,  
que la agrieta, que la pone en evidencia;  
a esas urnas colocadas sobre taburetes franquistas,  
a esos dedos que recuentan los votos  
empolvados aún de dictadura.

Tu cuerpo torturado  
es un bien necesario para su funcionamiento.  
La no aplicación de las resoluciones  
judiciales que os dan la razón a las presas  
es el óxido que fortalece sus barrotes.

Las placas volteadas  
y sus chasquidos rodean la ley,  
cercándola con sus surcos,  
pero la limpian de malas hierbas.

Para que la democracia  
continúe siendo democracia.

\*\*\*

**No accediste a la treta**

de intercambiar explotación laboral  
por permisos penitenciarios.

Se hilaban eufemismos  
bajo el telar democrático neoliberal.

Te quedabas sola en el pabellón  
mientras otras presas ofrecían sus brazos  
malnutridos por el rancho  
a empresas textiles españolas  
de relumbrante prestigio.  
Las presas cosían ropa de marca  
con marcas de barrotes.



Hay que comerse  
el mundo a dentelladas

Alberto García-Teresa

## Su victoria

Sepultarnos en la tristeza de la docilidad,  
en el vuelo de sabernos incapaces  
de verter en los engranajes arena.  
Apesadumbrarnos de rutinaria obediencia.  
Construirnos callejones a pesar de encontrarnos  
en medio de las plazas.  
Colocar a los bosques, a los pájaros, a los mares  
como enemigos.  
Continuar amamantándonos con dominación  
porque respiramos su tabla de nutrientes.  
Espinarnos el tacto.  
Embalsarnos la mirada.  
Deshilachar el diálogo, practicar sangrías  
en los nudos y en los abrazos.  
Deglutir la mansedumbre y vivir la rabia  
como un hipo que nos atraganta.  
Conducir el horizonte de promesa electoral a  
anuncio publicitario, de  
remedio tecnológico a remanso místico.  
Y, a pesar de todo, hacernos creer libres.

\*\*\*

## Un economista

Un economista no sabe qué hacer con un arco iris.  
No entiende el aleteo de una abeja,  
por qué trinan escandalosamente las gaviotas,  
qué guarda una camada en su madriguera.  
Se inquieta ante un caracol que,  
sobre una brizna empapada de rocío,  
indiferente se despereza.  
Ante el murmullo chispeante de un río,  
ante un eclipse inundado de estrellas,  
ante tu sonrisa o una mano abierta,  
agita desconcertado su cabeza.  
Un economista no escucha la memoria  
ni atiende al compás de los latidos.  
No sabe buscar tanteando en silencio la belleza  
en toda palpitación dichosamente tendida  
a la luz, al viento, a la alegría.

Un economista aún busca con vehemencia  
con qué moneda comprar la vida.

\*\*\*

## Tríptico de la memoria, III

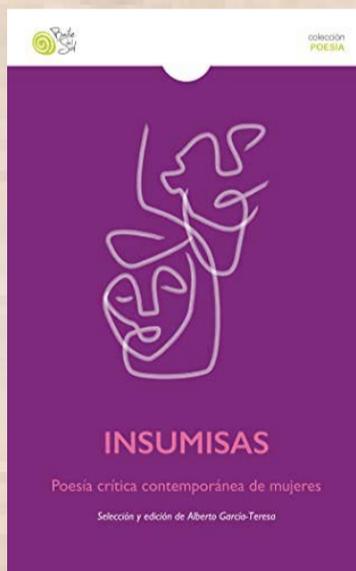
*Lo que entierran no son huesos  
son semillas que van creciendo*  
(Barricada)

Querían que sus aullidos se perdieran  
en la honda garganta de los calabozos.  
Que su esqueleto fracturado se hundiera  
en el tumulto de los años arrasados.

Pero sus hematomas aparecen  
cada noche en nuestro costado,  
sus ojos quebrados bajo nuestras frentes,  
tu horizonte asfixiado dentro de nuestros párpados.

Pretendían que la memoria  
obedeciera a una orquesta de silencio,  
que permaneciera llena  
de polvo de óxido de bala.

Pero, como al abrir una granada fresca,  
la Historia se descascarilla,  
y con sus hilos se ilumina



INSUMISAS

Poesía crítica contemporánea de mujeres  
Selección y edición de Alberto García-Teresa

la sombra de sus pliegues.

Así,  
lo que sepultaban  
es hoy  
el ritmo de nuestras piernas.

Su sal se ha convertido en abono.

\*\*\*

### Hieden las vértebras rotas

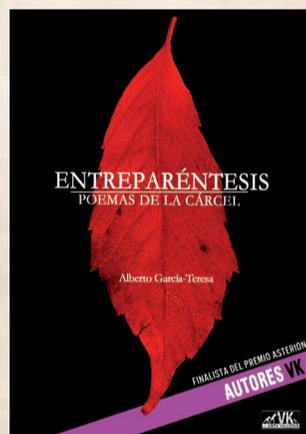
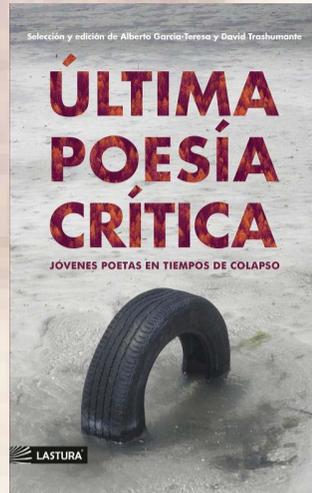
por el tacto entintado de las detenciones,  
los labios amoratados de miedo  
por el óxido de las multas,  
los ligamentos podridos con focos y escobas,  
los cráneos limpiamente fracturados  
por medios de información  
y decorados invisibles.

Tiosos de polvo los deseos,  
sin esquivas de dudas ni de caminos  
alternativos a la ruta electrificada,  
nos han barnizado de alfileres las lenguas,  
nos han enguantado las pupilas,  
nos han sepultado nuestras aspiraciones  
bajo una bandera, una toga, un expediente  
y el peso  
de una derrota  
que hemos hecho nuestra  
con sus palabras.

\*\*\*

### Levantarse y buscar

la alegría entre la gente, celebrar  
la risa, construir el abrazo  
entre las ropas polvorientas de salario,  
quizá sea,  
cuando aún los días  
se nos pegan a las muñecas  
y duelen las manecillas  
del hambre y de la soledad  
porque todavía desconocemos  
los colores de la lluvia  
y el río donde brota el arco iris,  
quizá sea,  
si no se nos ahogan la carcajada  
ni el fulgor de los ojos,  
si en los pies repiquetea el baile  
y los dedos tamborilean infancia,  
quizá  
con el trote del perro y el  
piar del gorrión por la mañana,  
sin enaltecer el brillo del sudor  
ni la angustia de la fractura,  
con la lenta paciencia del callo,  
sea, quizá, alumbrados  
por besos de tormenta, con el júbilo  
del viento de los brazos trenzados,  
porque no escondemos cigüeñas bajo la piel,  
porque las uñas las tenemos guardadas  
y decrecen con el alboroto  
de las caricias, quizá  
si ya estamos aprendiendo a hablar a las flores,  
a dormir en el bosque con los sueños abiertos,  
a palpar la luz entre el dolor,  
y no nos seduce la melodía de los cerrojos,  
quizá, cuando los ojos se miran  
sincerándose con las pestañas desplegadas,  
reconociéndose en el humo y en las manos  
y están los pulmones listos para soplar



nuestros anhelos,  
quizá sea,  
para acoger y cuidar lo dañado,  
para hilvanar la vida con la empatía  
y aprender a caminar al ritmo  
del más lento

quizá sea, quizá.

\*\*\*

### ¿Y si se nos desgarrase el grito??

¿Y si la boca enmudeciese,  
cercada por la caries, por la niebla de abismo?

Ondean sus sonrisas los fascistas.  
Estrechan sus manos, agujereadas  
con alfileres, adorablemente llenas de úlceras. Acarician  
los machetes,  
siembran los muros  
y espolvorean un presagio de cementerio.  
Se estremecen las abejas  
ante la borrasca de líneas verticales,  
del ruido helado del cerrojo.  
Y el viento, repleto de gargantas roídas  
con los minutos astillados por  
máquinas de oxígeno y medicamentos racionados,  
agita el vientre de una sequía  
que no llega a los pulmones.

Los transeúntes usan  
sus dedos como llaves para pelar el trigo,  
pero son jeringuillas de gusanos  
que pudren los abriles.  
Abren los ojos con fuerza,  
ignoran el polvo de sus muelas,  
entornan los omóplatos y peinan su sombra.

Esperanza, esperanza,  
aún palpitas entre nuestras manos  
porque no sabemos pronunciar las ataduras  
de la palabra "resignación".  
Porque el presente requiere de todo nuestro oxígeno.

Ay, cómo titubeas ante el vértigo,  
con temblor de manantial intacto.  
Pero, ¿acaso tenemos otra opción  
que no sea hacer de ti nuestro aliento,  
que no sea mantenerte  
siempre delante de nuestros pasos?

\*\*\*

**Si algún día cierras los ojos**  
y no los vuelves a abrir  
porque no puedes seguir pagando el seguro médico,  
porque se ha helado el campo de refugiados,  
porque la comida no alcanza  
y no consigues vender más tu cuerpo  
a los que blanden los cuchillos,  
o porque el calor te ha abrasado  
y no había agua o no tenías más pies  
para seguir andando,  
porque de noche te quemaran el techo,  
ahí, tan cerca del río donde vives,  
pues no quieren seguir tolerando el color  
de tus ojos

entonces  
recordarás los abrazos que se fueron debilitando,  
cómo las planicies se convirtieron en muros  
y nos vestimos de miedo en vez de hidratar la solidaridad,  
o la mirada compasiva que se encerró en los bolsillos,

la asamblea que se desdibujó en ensimismamiento,  
la cosecha y el reparto en rapiña.  
Te acordarás de cómo cruzabas los dedos  
cuando empezaste a renunciar,  
de cómo agachabas la frente cuando  
se estrechaban las paredes,  
de cómo te desentendiste de aquellas manos  
que se abrían para levantar aún débiles  
un plural no excluyente.

Recuérdalo. No lo olvides.

\*\*\*

### Preguntas esenciales en tiempos de colapso

No dónde brota el agua,  
sino dónde se la esconde,  
dónde se la envasa,  
dónde se factura.

No cuánto germina,  
sino quiénes lo fumigan,  
quiénes lo vallan,  
quiénes lo comen.

No cómo protegernos,  
sino cómo compartir,  
cómo cuidar,  
cómo amar.

\*\*\*

### No renunciamos al entusiasmo

Aunque estemos delectando auxilio  
entre los árboles que se caen,  
cargando las mochilas vacías de futuro,  
continuamos apelando al chisporroteo  
que nos levanta los músculos y la sonrisa.

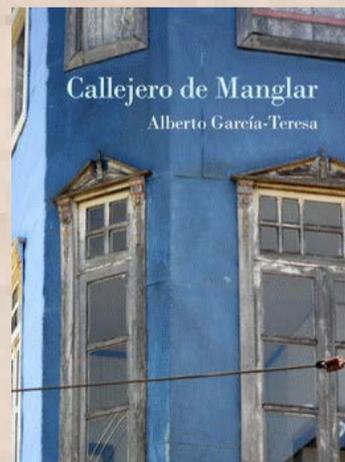
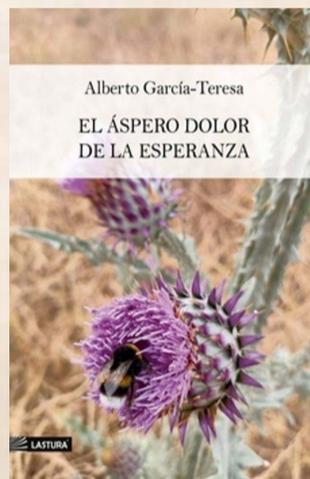
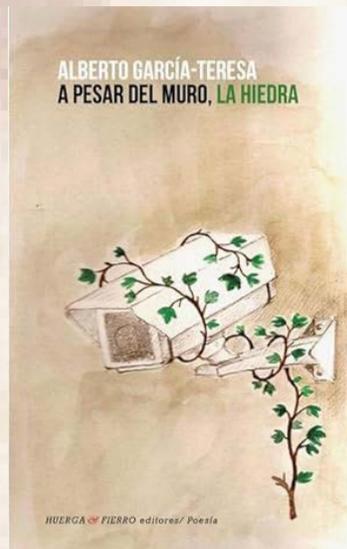
Sabemos que ya no se trata  
de sobrevivir,  
sino de morir sin llevarnos  
la dignidad ni la vida de nadie;  
de intentar salvar,  
quizá únicamente en el cuenco de las manos,  
todo lo posible.

Pero sigue teniendo sentido  
este impulso de hiedra  
que abraza las rocas,  
que serpentea entre las grietas,  
que se alborozaba cuando logra palpar el sol.

Como quien ofrece sus labios en el incendio  
y rastrea las gotas suspendidas de las hojas de los pinos,  
nos agita un ímpetu que desanuda  
la inmovilidad de la tragedia.

Su cerco precisamente lo acrecienta.

Llámalo estertor, llámalo locura,  
pero lo cierto es que rebañaremos  
el brillo de los días  
ensanchando el hueco de la vida  
**Levantarse y buscar**  
la alegría entre la gente, celebrar  
la risa, construir el abrazo  
entre las ropas polvorientas de salario,  
quizá sea,  
cuando aún los días



se nos pegan a las muñecas  
y duelen las manecillas  
del hambre y de la soledad  
porque todavía desconocemos  
los colores de la lluvia  
y el río donde brota el arco iris,  
quizá sea,  
si no se nos ahogan la carcajada  
ni el fulgor de los ojos,  
si en los pies repiquetea el baile  
y los dedos tamborilean infancia, quizá  
con el trote del perro y el  
piar del gorrión por la mañana,  
sin enaltecer el brillo del sudor  
ni la angustia de la fractura,  
con la lenta paciencia del callo,  
sea, quizá, alumbrados  
por besos de tormenta, con el júbilo  
del viento de los brazos trenzados,  
porque no escondemos cigüeñas bajo la piel,  
porque las uñas las tenemos guardadas  
y decrecen con el alboroto  
de las caricias, quizá  
si ya estamos aprendiendo a hablar a las flores,  
a dormir en el bosque con los sueños abiertos,  
a palpar la luz entre el dolor,  
y no nos seduce la melodía de los cerrojos,  
quizá, cuando los ojos se miran  
sincerándose con las pestañas desplegadas,  
reconociéndose en el humo y en las manos  
y están los pulmones listos para soplar  
nuestros anhelos,  
quizá sea,  
para acoger y cuidar lo dañado,  
para hilvanar la vida con la empatía  
y aprender a caminar al ritmo  
del más lento  
quizá sea, quizá.

\*\*\*

**Resulta difícil no encontrar en un manantial agua turbia.**  
Resulta peligroso no hallarla.

Las barricadas están formadas por granos de arena  
que irremediabilmente se desparraman.

En cada explotado puede vivir un explotador,  
en cada caricia un pálpito de colmillo.

Sólo si no olvidamos las aristas de las esferas  
podremos hacer de los sueños nuestro camino.

\*\*\*

**Buscar poesía**  
entre los tubos de escape,  
entre el bullicio de una avenida  
o bajo el cemento de un parque,  
hundiendo el latido como azada  
en grumos de tierra seca  
puede parecer un acto poético  
de cartón-piedra.  
Pero es posible; es necesario  
como respiración en la tormenta.

# El “cerebro emocional”



Colaborador de La Ciudad de Santa Fe - Argentina

**Jorge Valverdi**

Dr En Salud Mental

Articulista de Opinión - Con Permiso



El “cerebro emocional”, conocido como el sistema límbico, es el **epicentro** de nuestras respuestas afectivas, jugando un papel protagonista en el **fenómeno del enamoramiento**. Es una **respuesta biológica y química** que toma el control, haciéndonos creer que hemos encontrado al “**amor de nuestra vida**”.

Todo comienza con la **atracción inicial**, que activa áreas clave del cerebro. El hipotálamo, una pequeña, pero poderosa región, libera **dopamina**, un neurotransmisor asociado con el placer y la recompensa. Este químico genera una **sensación de euforia** y nos impulsa a buscar más contacto con

“

libera oxitocina y vasopresina,

esa persona. Esta oleada de dopamina nos llena de una energía inagotable y una felicidad desbordante, motivándonos a estar cerca de quien nos cautiva. En esta fase, nuestro cerebro nos recompensa por cada interacción, reforzando la idea de que esa persona es la **fuentes de nuestra alegría**.

Paralelamente, el cerebro reduce la actividad en la **corteza prefrontal**, la región responsable del pensamiento crítico y la toma de decisiones racionales. Esta disminución en la actividad cognitiva nos hace menos propensos a ver los defectos de la persona amada, una razón por la que el amor se considera “**ciego**”. Nuestro cerebro desactiva temporalmente el escepticismo, permitiendo que la **idealización** tome el control. La persona amada se convierte en una versión casi perfecta, libre de imperfecciones, lo que refuerza la convicción de que es única y excepcional.



El cerebro emocional también libera **oxitocina** y **vasopresina**, hormonas clave en la creación de **lazos y apego**. La oxitocina, conocida como la “**hormona del abrazo**”, se libera durante el contacto físico y el sexo, fortaleciendo la **confianza y la intimidad**. La vasopresina, por su parte, fomenta la **fidelidad y el apego a largo plazo**. Juntas, estas hormonas crean un vínculo poderoso que trasciende la simple atracción inicial, generando una sensación de seguridad y pertenencia. Nos hacen sentir que esa persona es nuestra pareja ideal, no solo en un sentido romántico, sino como un **compañero vital**. Además de estas sustancias, el enamoramiento también implica la activación de los centros de la **memoria**. Cada interacción se codifica con una carga emocional positiva,

consolidando la idea de que la relación es especial y duradera. El cerebro crea un “mapa” de la persona amada, asociándola con sentimientos de bienestar, seguridad y felicidad, lo que nos lleva a creer que, sin ella, nuestra vida sería menos completa.

En resumen, el sentimiento de encontrar al “amor de nuestra vida” es una compleja **sinfonía bioquímica** orquestada por el cerebro emocional. Desde la euforia inicial impulsada por la dopamina hasta el profundo apego creado por la oxitocina y la vasopresina, nuestro cerebro nos guía en un viaje que transforma la atracción en un profundo, y a menudo ciego, **compromiso**. Esta combinación de química, biología y psicología es la fuerza invisible que nos hace creer en el poder del **amor verdadero**.



libreopinante

**NO A LA GUERRA**

# Café ni leches



Colaboradora de La Ciudad de Madrid

## Flori Tapia

Poeta, Pintora y Coach  
Articulista de Opinión - Veneno en Flor

**N**unca me han gustado el café ni la leche. Tal vez porque de pequeña un vecino me daba unos caramelos cuyo amargor se alejaba mucho de los sabores a los que estaba acostumbrada, y de mayor nunca tuve curiosidad por pedir un café

“

**en mi casa existía esa costumbre de rematar el almuerzo con una cafetera humeando**

en ningún sitio. Tampoco en mi casa existía esa costumbre de rematar el almuerzo con una cafetera humeando en la cocina mientras se recoge la mesa. Así que el mundo cafetal, como muchas otras cosas, me llegó tarde. Sin embargo, me encantan esas *mierdas* con nombres sugerentes que ofrecen las máquinas de los centros de trabajo o los hospitales. Y las infusiones. Y hasta la tónica. Pero ni la leche entera ni el café como dios manda. Eso p'a ti.

Sin mucho pensármelo, hace poco menos de un mes vi una cafetera en la tienda de *tiktok* y no me lo pensé dos veces. Y sí, por si no lo sabes, en *tiktok* se vende y mucho: era impensable que la comunidad china despreciara la oportunidad de vender algo en la que se ha convertido en una de las redes sociales de mayor impacto, ¡menudos son los chinos! Así que me llegó a casa una de esas maquinitas de cápsulas que apenas ocupan espacio. He de decir que cuando la vi me recordó muchísimo al frasco original de Chip&Chic de Moschino, perfume que utilicé durante un tiempo,



y a mí, esas señales del universo no me pasan desapercibidas.

El mismo día que llegó el pedido ya tenía yo en casa unas cuantas cajas de cápsulas de diferentes sabores e intensidades. Me costó un poco entender el funcionamiento. En parte porque la máquina no tiene ningún botón, pero especialmente porque me da mucha pereza leer las instrucciones de cualquier cosa, más aún cuando empiezas a desdoblarse el papel y acaba siendo una manta serigrafiada válida para una cama de matrimonio. Eso pasa también mucho con los prospectos de algunas medicinas, así que, si algún día muero probando un electrodoméstico o ingiriendo algún medicamento sin receta, ya sabéis el motivo, no hace falta que venga la judicial a recogerme ni que me hagan autopsia, y si me la hacen, que me pinten los labios después de diseccionarme buscando la causa de mi fallecimiento.

Lo que decía es que la máquina, a excepción de un pitorro en la cabeza - como en el frasco de perfume - no tiene nada más que el enchufe. Pero ni enchufada daba señales de vida. Y como quiera que me resistía a leer el testamento de mi cafetera roja, tiré por la calle del medio que es YouTube y busqué un tutorial. No falla, oye. En apenas dos minutos supe que había que llenar un depósito de agua, y que cuando se levanta la parte superior de la cafetera se enciende un piloto rojo que enseguida pasa a verde, como un semáforo, que te permite cruzar esa línea que separa a los muy cafeteros de los tontos del *cappuccino*, el *nocciolino* y todos los cafés que acaban en *ino*, entre los que yo me encuentro. Si Juan Valdez levantara la cabeza, la hostia iba a ser chica. Es un decir: no existió nunca. Pero sé de uno al que se le iban a licuar los tatuajes si supiera de mi amor por el café que no es café.

**LOGO** | Hacemos  
publicidad

www.logopublicidad.com



**PREPARADOS  
PARA CREAR**

Imagen de Marca - Páginas Web - Tiendas online - Redes Sociales

...los tiempos cambian

# ¿Qué es DIDEHU?

La pregunta que transformará la respuesta  
**Muy pronto lo sabrás**

# DIDEHU



## DIDEHU

La revolución que no esperabas

# Escuchar



Colaboradora de La Ciudad de Barcelona

**Sara Martínez**

Auxiliar de Enfermería  
Articulista de Opinión - En Barcelona

Cuando estuve haciendo prácticas en una mutua, mi función principal era citar a los pacientes que estaban de baja laboral. Muchos de ellos no cogían el teléfono —deduzco que era por temor a que se tratase de una estafa, pues los números desconocidos provocaban desconfianza— otros si lo cogían. Yo les preguntaba cómo se encontraban y según como estaban, les citaba o les pedía informe médico. Me preocupaba en escucharlos y darles una pronta solución. Había personas apáticas que no querían acudir

de decirle que no llore y meterle prisa para que se vaya? He visto esa situación. He visto a personas llorando solas, desesperadas, rogando ayuda y nadie parándose a preguntarles qué les ha ocurrido o cual es su historia. Fluimos a nuestro ritmo, mirando hacia adelante y casi nunca al que tenemos al lado. No mantenemos una mirada que dure más

acaban salpicando. Personas con roturas, esguinces, depresión, ansiedad, abortos, cáncer, parálisis de Bell, esclerosis múltiple y un largo etcétera. Sentía que formaba parte del problema. Me afectaba. A veces se me saltaban las lágrimas. Por eso es importante mantener distancia emocional, pero somos humanos, estamos hechos de historias y es muy

“

En cada llamada había historias que,

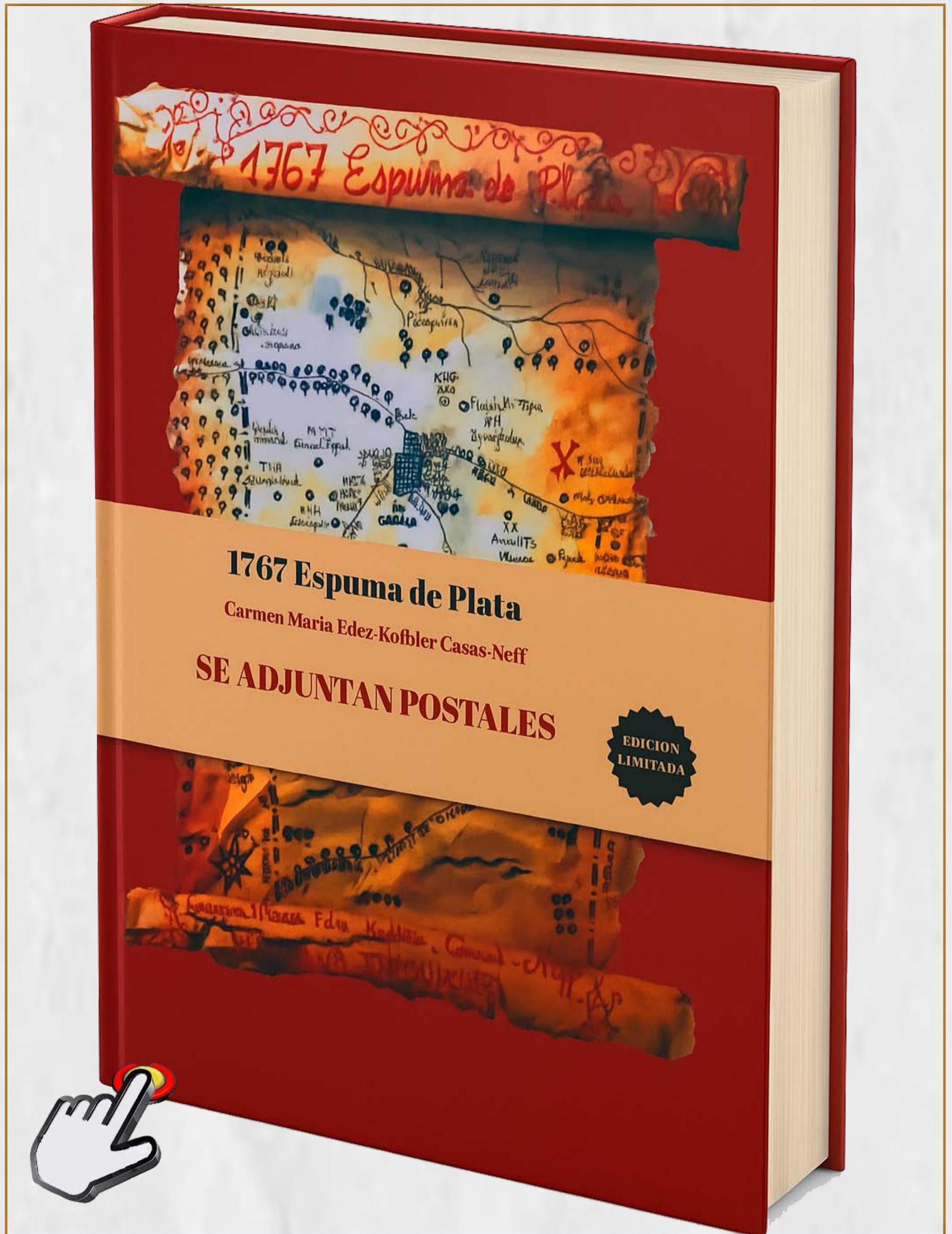
a la mutua para inspección médica. Otros iban sin pensarlo. Me enfrentaba cada día a este dilema. Mi mayor defecto o tal vez mejor cualidad es la empatía. No lo puedo remediar. Tiendo a ceder ante una situación vulnerable. No me gusta ver a alguien que lo pasa mal. Me atrevía incluso a mandar sonrisas en los correos electrónicos a los pacientes cuando tenía que recordarles su día de citación. Lo correcto es ser siempre prudente y profesional, pero opino que un gesto como lo es un emoticono feliz no hace daño a nadie. En las empresas evalúan mucho la correcta posición del empleado y tratar con respeto y seriedad y distancia emocional a los pacientes. Pero distancia emocional creo que hay que tener la justa. Cuando un paciente llora o necesita ser escuchado ¿hemos



de cinco segundos, no percibimos el dolor de alguien que roza nuestro hombro. Creo que no es solo la creciente apatía y pasotismo que está teniendo la sociedad, sino que también hay miedo. Miedo a que si nos acercamos a alguien preguntándole que le pasa sea una trampa o un medio para ser engañados, porque ¿Quién nos dice que sea verdad? Cuando citaba a los pacientes me encontraba con un amplio abanico de diagnósticos y problemas emocionales. En cada llamada había historias que, aunque no te conciernen te

fácil empatizar.

Cuando acabé las prácticas me sentí triste, porque me había encariñado con el equipo profesional y con los pacientes. Quería seguir llamando para conocer más historias y brindarles ese apoyo emocional que muchos necesitan. Cuando he sido paciente, me sentía a salvo cuando el equipo médico mostraba esa empatía y cariño que todos necesitamos ante una situación vulnerable. Si no tenemos eso ¿para qué entonces la salud pública y la real importancia que ha de tener?



# 1767 Espuma de Plata

Carmen Maria Edez-Kofbler Casas-Neff

SE ADJUNTAN POSTALES

EDICION  
LIMITADA

# Semillas



Colaborador de La Ciudad de Jaén

**Manuel Ruiz Torres**

Articlista de Opinión - Mirando Al Interior

**S**i tuviésemos que diseñar una ceremonia que recordase las características del otoño, seguramente usaríamos semillas como uno de los símbolos primordiales, porque durante la estación en la que se desprenden las hojas de los árboles también tiene lugar la mayor parte de la sementera de nuestros campos.

Y si esa ceremonia tuviese como objetivo centrar la atención en esos rasgos otoñales para identificar en nuestro interior las potencias que los animan,

“

**están aseguradas bajo diferentes formas de cerrojos fisiológicos**

habría que reflexionar sobre el papel que pudieran tener las semillas, o mejor dicho, lo que representan las semillas, en nuestra vida interior.

Cuando algo se convierte en un símbolo hay que fijarse atentamente en sus características y sus propiedades para intuir (porque un símbolo se ve, no se razona) qué puede evocar en nuestro interior. Y la naturaleza de las semillas puede resumirse en los siguientes puntos.

El más evidente es que, por muy diminutas que sean, las semillas contienen la posibilidad de un ser plenamente desarrollado. El más grande de los árboles está en una pequeña semilla, de manera totalmente inadvertida ante cualquier



mirada.

Pero quizás otra propiedad de las semillas no sea tan evidente, y es que por lo general están adaptadas para no germinar. La mayor parte de las semillas están aseguradas bajo diferentes formas de cerrojos fisiológicos y anatómicos para garantizar que germinan justo en el momento adecuado, cuando se superan todas estas formas de seguridad.

Y, por último, destacar otra evidencia, la germinación supone la desaparición de la semilla. Cuando el agua y el oxígeno superan las barreras que impiden la germinación espontánea y la minúscula plántula interior se activa, la semilla inicia su final para dar lugar a la futura planta.

Si las semillas de esa hipotética ceremonia sobre el otoño, fuesen el símbolo que evocase en nuestro interior los principios asociados a esta estación, fácilmente podríamos asociarlas a las virtudes, las fortalezas de nuestra alma. De esta manera, el ritual de sembrar semillas evocaría la determinación de descubrir y promover estas fortalezas en nuestro interior.

Si miramos lo que el símbolo representa, veremos que nuestras virtudes, presentes en el interior en estado latente, requieren de un acto de voluntad para activarse, de una puesta en práctica para superar todas las inercias que obstaculizan su pleno desarrollo en nuestra vida cotidiana, impedimentos que deben ir muriendo, desapareciendo, poco a poco. Porque somos de otoño, somos semillas.



<https://scasanjuanvillargordo.com>

# Bretagne IV. Concarneau



Colaboradora de La Ciudad de Berlín

**María Anna Feltz**

Articulista de Opinión - La Peregrina

Os gusta la repostería? A mí me gusta muchísimo. Y como no estando en Bretagne, no iba a probar un kouign-amann. De este pastel de mantequilla ha opinado

día de mercado, y os podéis imaginar, la variedad de productos.

Concarneau, es una ciudad portuaria deliciosa donde cada rincón es una evocación al placer de viajar en el

Para degustar los kouign-amann, me dirigí a dos pastelerías recomendadas por los viandantes a los que pregunté. La primera fue la Maison Georges Larnicol, en la 14 Rue Vauban, que además son



hasta el New York Times, sí el mismísimo periódico que solamente publica los artículos que deben ser publicados. Y uno de ellos ha sido dedicado a dicho pastel bretón.

Para ello me dirigí a Concarneau, población que no solo es famosa por su extensa muralla que abraza la ciudad sino a las pequeñas casas con entramado de madera, tan típico en mi Alemania natal.

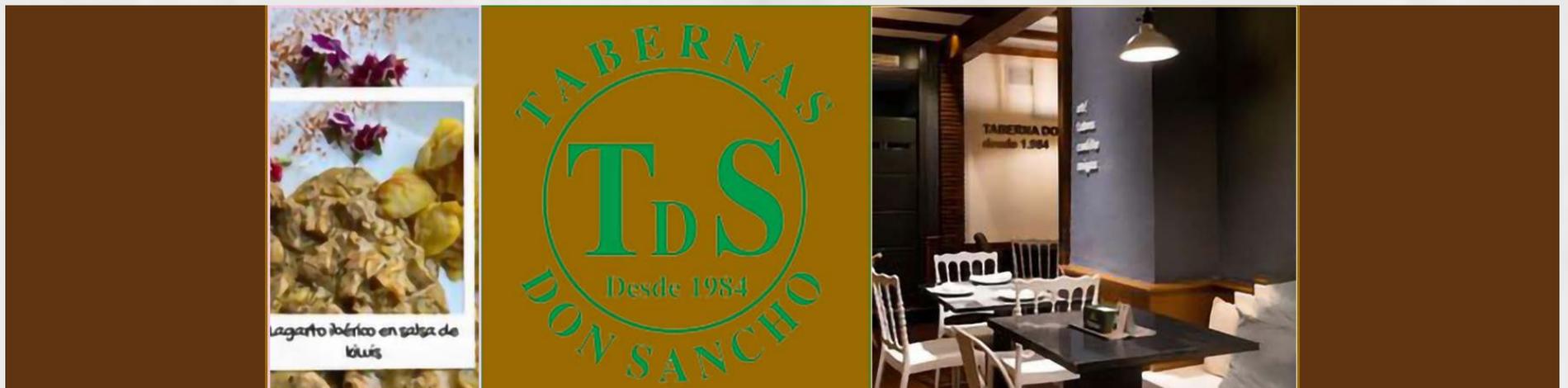
Pues bien, a dicha ciudad me dirigí el viernes pasado a sabiendas de que es

“

**degustar los kouign-amann**

tiempo. Aconsejo disfrutar de las noches, yo me inscribí en un paseo en catamarán y por supuesto cumplió con todas las expectativas que había planeado.

maestros chocolateros, y la segunda fue La Maison de Kouign-amann, en el número 18 de la plaza de Saint-Guérolé. Una delicia de mantequilla, exquisita. No dejen de paladar tamaño manjar. Y para descansar tras el paseo en catamarán hice reserva en el Brit Hotel de L'Océan, en una habitación individual con vistas a la playa. Os recomiendo visitar esta población, sus calles empedradas del casco antiguo, su playa, y por supuesto degustar al menos un kouign-amann.



libreopinante



**CONTRA LA TRATA DE PERSONAS**

# Camino del abismo



Colaborador de La Comarca de Jaén

**Sebastián López Mateos**

Articulista de Opinión

Estos últimos días hemos asistido a los discursos de los diferentes jefes de Estado y presidentes de los gobiernos en la Asamblea de la ONU. Se ha evidenciado cómo vamos caminando al abismo sin que se vislumbre otro tipo de panorama más esperanzador. Escuchar al presidente del estado más poderoso del mundo, en clara decadencia, identificar como el problema más importante para su país a

“

**sigo pensando que la sociedad tiene resortes para sobreponerse**

la inmigración; escuchar a este personaje alardear, sin pestañear, de su gran hazaña aplastando con misiles a unas lanchas, ocupadas por jóvenes, supuestamente con fajos de droga, sesgando las vidas de personas de manera impune; y ver cómo protege y apoya a un genocida sionista, que masacra a niños, ancianos y población civil para quedarse con una tierra que es del pueblo palestino, es aterrador, por la propia fuerza de los hechos y por el mensaje que nos manda a toda la humanidad: soy el presidente de un imperio y soy capaz de cualquier cosa para proteger nuestros intereses.

Hemos tenido que escuchar a un parlamentario de VOX ladrar, dirigiéndose al director de RTVE, que cuando gobierne, ya lo da por hecho, pondrá en la calle a una serie de periodistas por hablar mucho de conflictos y guerras, que están a miles de kilómetros, y no de los problemas de los españoles que, deduzco, son para él, también, la inmigración entre otros. Considera una pérdida de tiempo que los informativos y los debates en



RTVE dediquen tanto tiempo a hablar del genocidio que está habiendo en Palestina. Pero la aportación más importante que da éste ínclito personaje es la manera de hacerlo: duda entre expulsarlos con una motosierra, copiado de su admirado Miley, o hacerlo con un lanzallamas. Original y sesuda solución.

Pero siendo preocupante lo dicho hasta ahora, no es menos que el presidente estadounidense haya sido votado por el 50% del total de los electores, lo que significa que su discurso, y sus políticas, son avaladas por la mitad de la población, grosso modo, y el congresista de VOX sea aplaudido y apoyado, como mínimo, por el 16% de los electores españoles, según las últimas encuestas. Que un señor diga que puede disparar a la gente en la Quinta Avenida de Nueva York sin que se resienta la intención del voto americano, y que un representante de VOX vocee que utilizará una motosierra y un lanzallamas para expulsar a unos periodistas de su puesto de trabajo y haya más de cuatro millones de españoles dispuestos a

apoyar su candidatura es para que nos preocupemos.

Que, tras la barbarie perpetrada en el siglo pasado por un tal Adolf Hitler, basta con este ejemplo, la sociedad mundial, y la española, con la dictadura franquista, no sean capaces de ver las señales de alarma que se están repitiendo, es para preguntarnos cómo es posible que los seres humanos seamos capaces de tropezar tantas veces en la misma piedra.

Creo ser optimista por naturaleza, aunque reconozco que cada vez menos, y es por ello que sigo pensando que la sociedad tiene resortes para sobreponerse y hacer frente a tanta irracionalidad y tanta estupidez. La solución no está en mirar para otro lado, ni en dar por hechas situaciones ni soluciones predeterminadas; la alternativa está en una sociedad civil organizada, en la movilización de la ciudadanía a través de la cultura, el sindicalismo, los partidos y el asociacionismo...

¡Camino de un mundo nuevo!

# TAN 4 MPA

el mundo de los libros en el que los lectores sueñan



hostingdelibros  
literatura

# Homenaje a las mulas



Colaborador de La Ciudad de Tomelloso

**Juan Romero Gómez**

Articulista de Opinión - Acordes De Vida

Las mulas, animales nobles y trabajadoras incansables, han sido compañeras fieles en la labor del campo, pues, con su fuerza y resistencia, han ayudado a cultivar la tierra y cosechar los frutos de la naturaleza que día a día era la tarea junto con sus compañeros, gañanes y peones. Siempre compañeras inseparables, con sus ojos inteligentes y su mirada profunda, han sido y han aportado a los agricultores su esfuerzo en su trabajo diario, y han sido testigos silenciosos de la historia, de la lucha y la fuerza por la supervivencia en estos campos manchegos, de nuestro

“

sobre todo su buen hacer y la obediencia,

querido, y pueblo Tomelloso. Las mulas bellos animales con su pelaje suave y su andar tranquilo han sido un consuelo para los que han trabajado con ellas, con el cariño y el respeto de quienes las han cuidado. En Tomelloso, la romería de la Virgen de las viñas, son homenajeadas también dentro de la fiesta. Es un homenaje a las mulas y a su trabajo. La fiesta, que se celebra cada año, con carros adornados y reatas que desfilan con la vistosidad y el lujo que adornan en el tributo a su fuerza, y a su nobleza. Así que rendimos homenaje a estas bellas mulas que han sido fundamentales en la



historia de la humanidad, y en la labor de la agricultura, y que siguen siendo un símbolo del trabajo y la dedicación en su labor del campo, ya con muy poca actividad y ahora en la vendimia cotidiana, aún persiguen los recuerdos, aunque ya poco a poco la vida ha ido cambiando la manera de trabajar en el campo, y se han ido apartando estos bellos animales que aún siguen demostrando en distintas romerías y fiestas y actos su hermosura su ímpetu, su nobleza, y sobre todo su buen hacer y la obediencia, que un animal tan bien dotado en su formación, es capaz de ayudar al hombre en el momento que lo necesita. En el campo, en la montaña en el llano y en todos

sitios, las mulas han sido fundamentales en la labor, transportando cargas, arando la tierra y siendo un apoyo incondicional para los agricultores. Así que sigamos rindiendo homenaje a estas criaturas de la naturaleza que han sido fundamentales en la historia de la humanidad, y que siguen siendo un símbolo de trabajo, y dedicación en la labor del campo y en la vida cotidiana.

Gracias, siempre a la belleza y a la nobleza. De ese bello animal la mula, por tu trabajo y dedicación, por ser una compañera fiel y leal, tu legado vivirá en la historia y en la cultura, y en el corazón de quienes te han conocido.

ARTESANOS  
DEL  
CONFORT



SOMOS FABRICANTES

30  
AÑOS  
DE EXPERIENCIA



Diseño personalizado  
Presupuestos sin compromiso  689 41 20 19



**La causa de Palestina  
también vive  
en el corazón de**

**libreopinante**

# ACTUALIDAD



## Silencio Municipal ante Emergencia de Vivienda

REDACCIÓN/LIBREOPINANTE

¿Qué política de vivienda defiende este Ayuntamiento? La ciudadanía merece respuestas

**DOS PLENOS MUNICIPALES SIN RESPUESTA: SILENCIO INSTITUCIONAL ANTE LA EMERGENCIA HABITACIONAL, DESAHUCIOS Y SUBIDA DE LOS ALQUILERES**

Desde la PAH queremos recordar que la política no se juega entre el todo y la nada. Los cambios sociales requieren tiempo, pero también compromiso, tenacidad y organizaciones con convicciones firmes. Y ese tiempo no puede convertirse en excusa para olvidar los objetivos y derechos que están en juego. PAH Jaén será tenaz y seguirá denunciando que es "sospechoso" la falta de repuesta social a todas las iniciativas de la PAH por parte del equipo de gobierno del Ayuntamiento de Jaén

El 21 de junio y el 11 de julio PAH Jaén preguntó al Patronato de Asuntos Sociales sobre plazas reservadas al mismo en la residencia Condes de Corbull para personas vulnerables que asisten a la asamblea de la PAH con esta necesidad vital; el 8 de julio se registró una pregunta sobre políticas municipales de vivienda, n.º de viviendas públicas disponibles y habitadas, grado de ejecución del inventario de suelos para VPO, medidas ante los desahucios, compromiso en materia de VPO con la Junta y medidas ante la presión de los alquileres en



barrios como el Polígono del Valle... para que fueran respondidas en el pleno municipal. No se contestó. En el pleno de hoy, 30 de septiembre nuevamente se niega la respuesta. Van ya dos plenos consecutivos sin atender una cuestión registrada de manera reglamentaria.

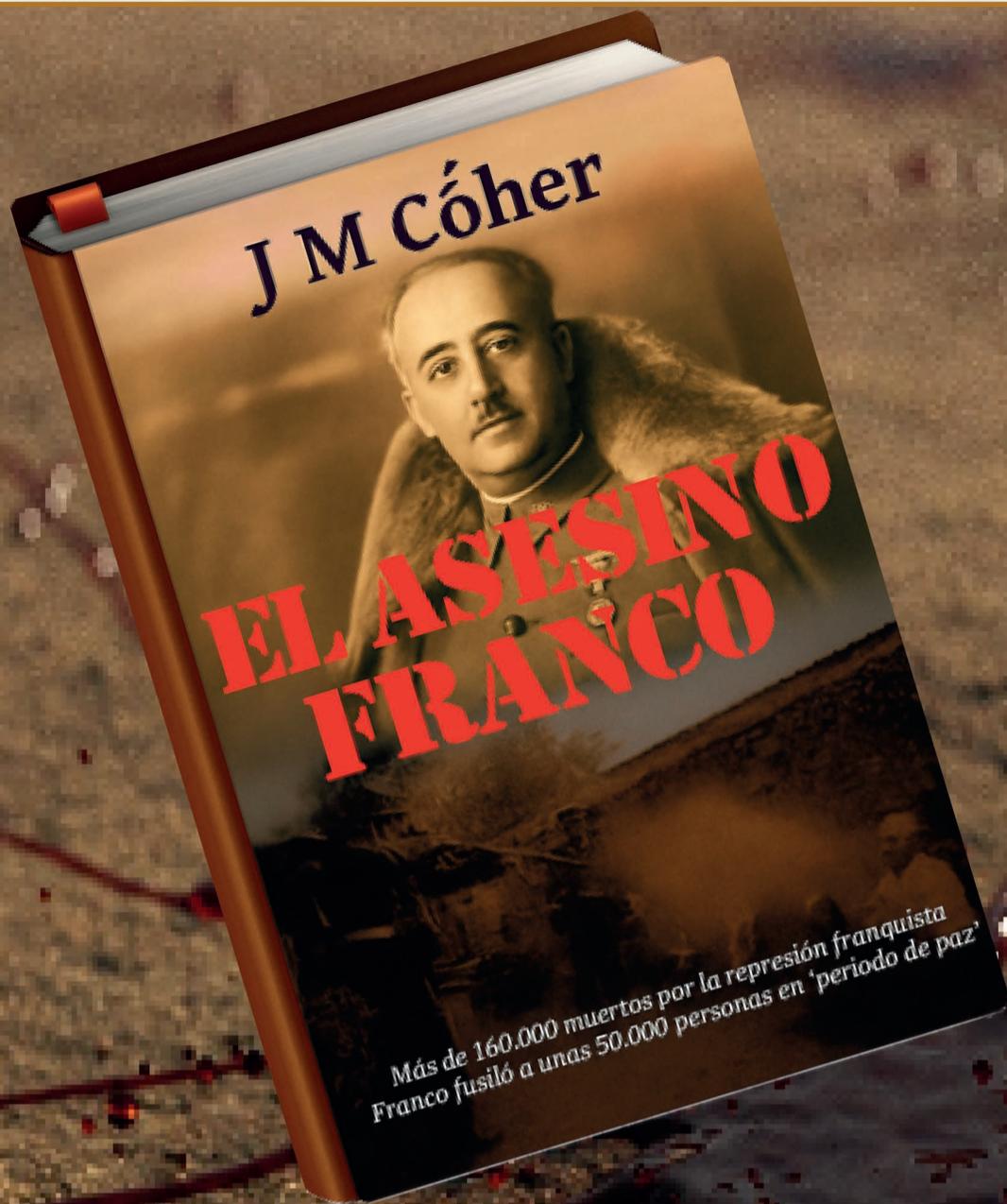
El 26 de agosto también se solicitó una reunión con la concejala responsable en materia de vivienda, en relación con la reactivación del registro de demandantes de vivienda cuando no existen viviendas disponibles y preocupados por algunos casos de familias vulnerables para así poder dialogar con la edil de la posibilidad política de un plan municipal de alquiler social, de cómo movilizar vivienda vacía en la ciudad, de cómo impactan en el alquiler las licencias municipales a inversores... A día de hoy seguimos sin respuestas ni soluciones cuando tanto urge un plan de vivienda asequible

Nos preguntamos: ¿somos invisibles? ¿No merecen respuesta las familias que

esperan soluciones a su derecho a la vivienda? La ciudadanía tiene derecho a recibir explicaciones claras y públicas sobre la gestión de un recurso tan esencial como es la vivienda. El silencio institucional no puede ser la respuesta.

Desde la Plataforma de Afectadas por la Hipoteca (PAH) Jaén queremos denunciar la falta de respuesta del Ayuntamiento a las preguntas registradas. En dos plenos consecutivos (julio y septiembre) no se ha dado contestación, incumpliendo el derecho de la ciudadanía a recibir información sobre políticas que afectan a un derecho fundamental como es la vivienda.

Mientras tanto, asistimos a un modelo de ciudad donde se facilitan proyectos de inversión privada con precios inaccesibles, expulsando a las familias trabajadoras de sus barrios. Es inadmisibles que mientras suben los alquileres y se producen desahucios se guarde silencio.



La obra no solo es un tributo a las vidas arrebatadas, sino también una llamada a la preservación de la Memoria Histórica y a la reflexión sobre la importancia de la Justicia y la Verdad en la sanación colectiva

## QUE NO TE LO CUENTEN

No dejes pasar la oportunidad de leer de primera mano a los familiares que, con sus valientes testimonios, han dado vida y profundidad a esta impactante obra literaria



# Sirat. Trance en el desierto



Colaborador de La Ciudad de Jaén

**Pedropa García**

Articlista de Opinión - La Claqueta

## Es la película que representará a España,

Cuando me dispuse a ver *Sirat*, la última película de Óliver Laxe, no las tenía todas conmigo. O *que arde*, su anterior película, me dejó un sabor agridulce, por ser un cine excesivamente minimalista que en mi opinión adolece de falta de intensidad narrativa. Sin embargo, con *Sirat*, el director gallego da un salto de calidad con una propuesta sorprendente y arriesgada. Si me preguntáis dónde situaría a *Sirat* dentro de los arquetipos cinematográficos, os podría decir de manera simplista que estamos ante una sencilla historia en forma de *road movie*. Pero os estaría engañando, porque *Sirat* no es solo eso. Estamos ante una película inclasificable integrada en el llamado cine *de la crueldad*. Un cine que ha provocado abandono en las salas y algún rechazo furibundo en las redes sociales. Por mi parte, pienso que este tipo de cine *maldito* es muy necesario para sacar de su zona de confort a ese espectador español acostumbrado a ver un cine convencional que no le transmite demasiadas inquietudes. Yo prefiero un cine, y es cuestión de gustos, que me propine algún que otro revolcón y me despierte a bofetadas de la butaca. Para ese público que se acomoda y no quiere

que le interpelen de ninguna manera, *Sirat* es una película incómoda que no van a entender. Porque nos enfrentamos a una historia cruel, quizá excesivamente cruel. Pero ¿es que la vida no lo es?, ¿es que la realidad no supera casi siempre a la ficción? Podemos pensar que los personajes no se merecen tanto sufrimiento, que su dolor es injustificado. Y pudiera ser verdad, si no creyera que a quién Óliver Laxe pretende maltratar es al espectador, a través de la falta de compasión con sus personajes. Estamos ante un cine diferente, radical, sin tapujos. Rodada en planos largos, en la intemperie de un desierto implacable, con una fotografía hipnótica que recoge la abrumadora inmensidad de un paisaje hostil. Laxe juega con lo intuitivo, creando algo que parece irreal donde cada sonido, cada paso en el polvo tiene su propio

significado. Las escenas del baile de rave son reales y el propio Laxe hace un cameo en una de ellas. Además de la profunda interpretación de Sergio López, como el padre que busca a su hija y el niño Bruno Núñez, hijo y hermano, que parece no actuar por su increíble naturalidad, aparecen en *Sirat*, auténticos raveros, que, sin ningún tipo de formación actoral, parecen haber actuado toda su vida. El sonido que escuchamos es tan brutal como las imágenes: música tecno, gritos, motores y el latido silencioso del desierto.

*Sirat*, una historia imprevisible que fascina y destroza al unísono, un cine de autor envuelto en una experiencia sensorial, que te remueve por dentro. Es la película que representará a España, en la categoría de Mejor Película Internacional en los próximos premios Óscar.



**Embutidos**  
**LAS INFANTAS**

[www.embutidoslasinfantas.es](http://www.embutidoslasinfantas.es)

SÍGUENOS  
f @ v o p s

También en  
tienda online

100%  
CASEROS  
**Jaén**  
CON DISTINTIVO DE CALIDAD

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS Artículo 19 "Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión." Y es de ciudadano a ciudadano que, amparado en este artículo 19 de los Derechos Humanos, nace libreopinante y fundamenta su espíritu; generando opinión y debate social.

///libreopinante JAÉN - ANDALUCÍA - ESPAÑA libreopinante@libreopinante.es B 603326083///

libreopinante - libreopinante.es / Fundado por: J M Hermoso



## REBOBINANDO EL CASETE

# Lo anodino y el miedo



Colaborador de La Ciudad de Madrid

**Juan Cano Pereira**

Escritor  
Articulista de Opinión



**A** veces, lo anodino, lo aparentemente corriente, o el tedio que genera la normalidad que lo acompaña, se puede convertir en algo inquietante, incluso hasta llegar a crear una sensación —con toda probabilidad ficticia— de miedo, e incluso de terror. Se me ocurre como ejemplo uno de los más sobresalientes relatos escritos por Julio Cortázar, «Casa tomada». Esa pareja de hermanos que disfrutan, no solo de compartir la espaciosa casa familiar, sino también de repartirse las rutinas que la convivencia conlleva: limpieza, comidas... Esa extraña felicidad que paulatinamente los aísla de todo contacto exterior. Aunque lo que produce verdaderos escalofríos en esta historia es la pasividad de ambos protagonistas frente a la invasión de unos ruidos que vienen de fuera, de lo desconocido, y que los va empujando de habitación en habitación hasta que los hace abandonar la casa.

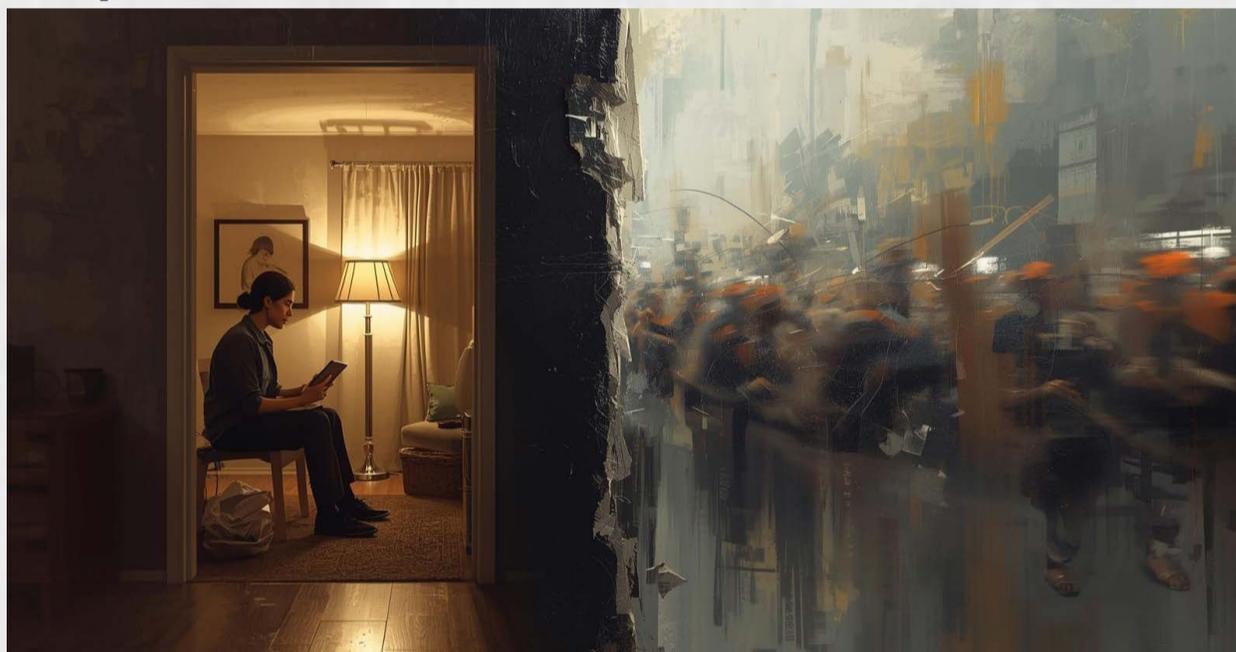
Claro que, estamos hablando de un relato, de una obra de ficción, puede que alegórica de una situación real, aunque creo que Cortázar nunca se pronunció sobre si ese miedo desconocido de «Casa tomada» era en realidad el peronismo, recién aterrizado en Argentina cuando el autor escribió este cuento.

Porque otras veces, lo inquietante —al menos para quienes lo vemos desde el otro lado, no sé si de la casa o de las

cosas— es esa pasividad, ese seguir viviendo en medio de la hecatombe como si no pasara nada. Porque lo que da verdaderos escalofríos es observar a esa otra parte de la sociedad que sigue viviendo en la cotidianidad de su confort, tras el blindaje de sus ventanas con doble aislamiento: tanto térmico (ni el frío ni el calor que se les cuele en su mundo, no

esta vez el lobo es un ser transgénico con mucha más fuerza y maldad, capaz de derribar casas de ladrillo a dentelladas o de romper doble acristalamiento a puro aullido.

Pero mientras tanto, ahí siguen ellos, como en aquella canción del primer álbum de los Talking Heads: «mi edificio



te digo ya el cambio climático), como acústico (ni gritos, ni llantos, ni protestas, ni bombas...)

Tal vez, esa gente del otro lado de la ventana, o de la casa, se sienta como el cerdito de ese otro cuento, este infantil y tradicional, que construyó la suya con ladrillos, aunque, mucho me temo, que

tiene todas las comodidades/me hará la vida más fácil/será fácil hacer las cosas/me relajare junto con mis seres queridos». Sublimando lo cotidiano, pero, como decía aquel crítico de la revista Rolling Stone sobre David Byrne, cantándolo «como lo habría hecho Tony Perkins si Psicosis hubiese sido un musical».

“

«lo inquietante es vivir en medio de la hecatombe como si no pasara nada»